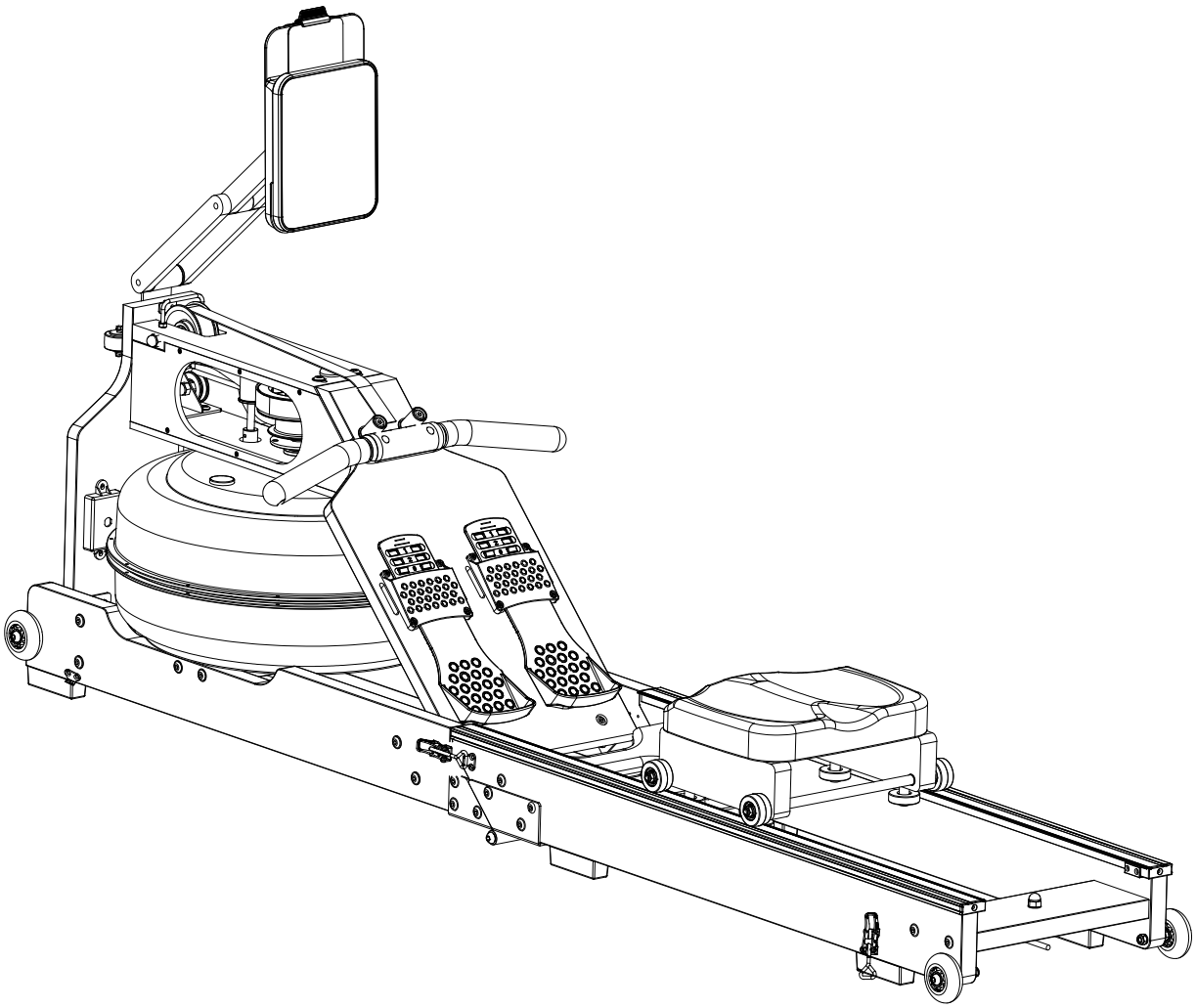
SPORTSTECH

WRX1000

Water Rower



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen höchste Qualität und neueste Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.

DE

- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Stand: 13.09.2022

Unsere Video Tutorials für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten

YouTube

Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite

https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook-Seite

https://www.facebook.com/sportstech.de

Unsere Marken - Entdecken Sie viele weitere interessante Produkte:

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Deskfit

https://www.deskfit.de/

Relaxxnow
erhältlich über
Sportstech.de

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

**Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:**
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_spareparts

INHALT

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE 4
LIEFERUMFANG 5
TECHNISCHE DATEN 5
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 6
DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN 8
MONTAGE 9
AUFKLAPPEN 17
ZUSAMMENKLAPPEN 19
BEFÜLLEN / ENTLEEREN DES WASSERTANKS 20
PRODUKTWARTUNG 21
EINSTELLUNGEN 22
KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG 23
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP) 26
DEHNUNGSÜBUNGEN 27
ÜBUNGSANLEITUNGEN 28
KONFORMITÄT 32

DE

LIEFERUMFANG

Rudergerät mit Wasserbremssystem	Montagematerial und Werkzeug
Display-Computer	Netzteil für Display-Computer
Benutzerhandbuch	Handbetriebene Wasserpumpe

TECHNISCHE DATEN

RUDERGERÄT

Gewicht	42,8 kg (94.4 lb)
Maximales Nutzergewicht	120 kg (265 lb)
Abmessungen wenn aufgebaut (LxBxH; ca.)	2,1 x 0,53 x 0,87..1,12 m
	6.9 x 1.7 x 2.9 .. 3.7 ft
Abmessungen wenn zusammengeklappt (LxBxH; ca.)	0,91 x 0,53 x 1,16 m
	3.0 x 1.7 x 3.8 ft

DISPLAY-COMPUTER

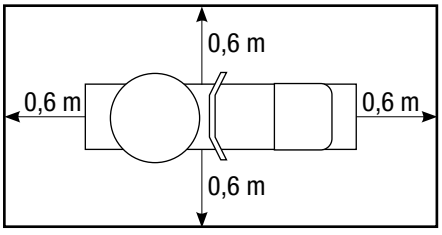
Betriebstemperatur	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Netzteil	siehe übernächste Seite
Verbindungsprotokoll des Display-Computers für smarte Endgeräte	Bluetooth 4.0 or higher
Übertragungsprotokoll(e) für Pulssignal	Bluetooth 4.0 or higher

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Produktes beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Produkt in Benutzung nehmen.

WARNHINWEIS! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

- Bitte lesen Sie die ganze Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Gerätes sorgfältig durch. Eine sichere und wirksame Benutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät einwandfrei zusammengebaut, gepflegt und benutzt wird. Es unterliegt allein Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warn- und Sicherheitshinweisen informiert werden.
- Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder andere gesundheitliche Störungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen oder einer korrekten Benutzung des Geräts im Wege stehen könnten. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, die einen Einfluss auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemässe oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie umgehend mit der Übung aufhören: Schmerzen, Engegefühle in der Brust, unregelmässiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Kinder und Tiere stets vom Gerät fern halten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzdecke für Ihren Fussboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundum mindestens 0,6 Meter freie Fläche haben.



- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Gerätes, dass die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur eingehalten werden, wenn es regelmässig auf Beschädigung und/oder Verschleiss geprüft wird.

- Benutzen Sie das Gerät stets wie angegeben. Bei Auffinden defekter Teile während der Montage oder beim Prüfen des Gerätes, oder wenn Sie beim Benutzen des Gerätes irgendein ungewöhnliches Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Das Gerät erst wieder nach Problembeseitigung benutzen.
- Beim Benutzen des Gerätes stets geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte oder die eine freie Bewegung einschränken oder sogar verhindern könnte.
- Das Gerät wurde getetest und gemäss Klasse H.C. zertifiziert. Maximales Gewicht des Benutzers: 120kg (265 lb). Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Gerätes ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Stets die richtige Hebetechnik verwenden und/oder jemanden um Hilfe bitten.
- Das Gerät ist ausschliesslich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.

DE

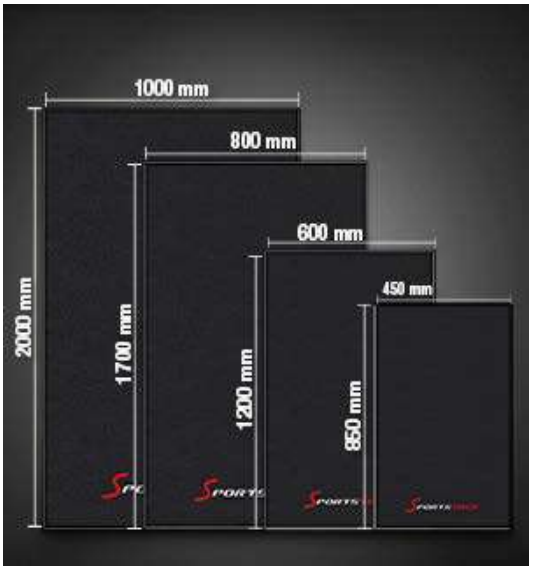
ACHTUNG: Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheits hinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

Netzstecker:

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen Guang-Dong China, 518117		
Modellkennung	ABT030120AEU		
	Messwert	**Messtoleranz**	**Einheit**
Eingangsspannung	230Vac	90-264Vac	V
Eingangswechselstromfrequenz	50	47-63	Hz
Ausgangsspannung	12	11,4-12,6	V
Ausgangsstrom	3	/	A
Ausgangsleistung	36	/	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	87,90	/	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	83,71	/	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	Standby-Leistung <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W

DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

SPORTSTECH Bodenschutzmatte 120



Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.

Damit Ihr Fußboden zu Hause von Ihren Fitnessgeräten nicht beschädigt wird, gibt es von Sportstech eine Bodenschutzmatte. Natürlich ist diese in verschiedenen Größen erhältlich und kann auch für Yoga oder andere Übungen genutzt werden. Sie schützt Ihren Boden vor Abdrücken, Schmutz oder Kratzern. Die hochwertige Verarbeitung und eine spezielle Oberfläche verhindern das Durchdrücken der darauf stehenden Geräte. Zusätzlich werden die entstehenden Geräusche auf dem Gerät sowie Vibrationen gedämpft.

- Sicher und komfortabel trainieren
- Hochwertiges Material

Sie können dieses Produkt in der gewünschten Größe über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte

SPORTSTECH sPulse Pulse Armband

Mit dem **kabellosen Pulsarmband sPulse** werden Sie beim Training durch drei Funkprotokolle unterstützt: Bluetooth, ANT+ und 5.3 kHz. **So haben Sie Ihr Konditions-Level immer genau im Blick.**

Das praktische Workout-Add-on speichert zudem Ihre Fitness-Daten. Zum Abgleich lassen diese sich ruck-zuck abrufen. Dadurch können Sie Ihre persönliche Entwicklung über Tage bis Jahre hinweg beobachten. Gehen Sie ans Limit und werden Sie fitter als je zuvor.

Dabei unterstützt Sie auch die Anzeige Ihres aktuellen Pulsbereichs durch farbige LEDs. Je nach Intensität leuchtet das Armband in einer von sieben Farben – zur optimalen Orientierung und für zusätzliche Motivation beim Herz stärkenden Cardio-Workout.

Dank aufladbarem Akku sparen Sie sich außerdem den Kauf von Batterien.

Bestellen Sie jetzt das vielseitige sPulse-Pulsarmband von Sportstech, um das Beste aus sich rauszuholen.

- Bluetooth
- ANT+
- 5.3 kHz Funkverbindung

Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link erwerben:

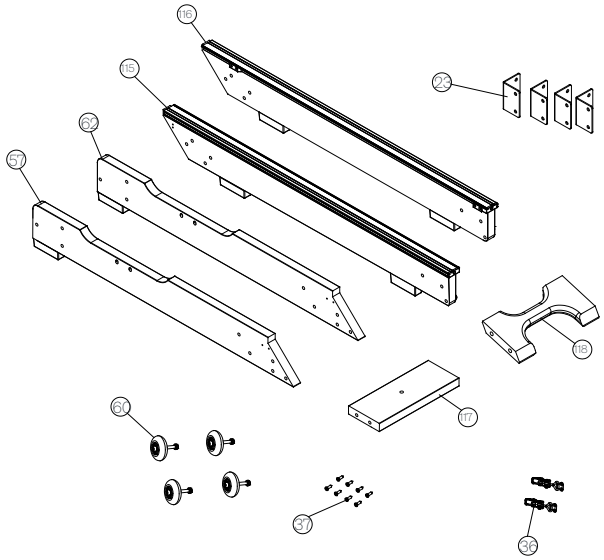
https://www.sportstech.de/sPulse

MONTAGE

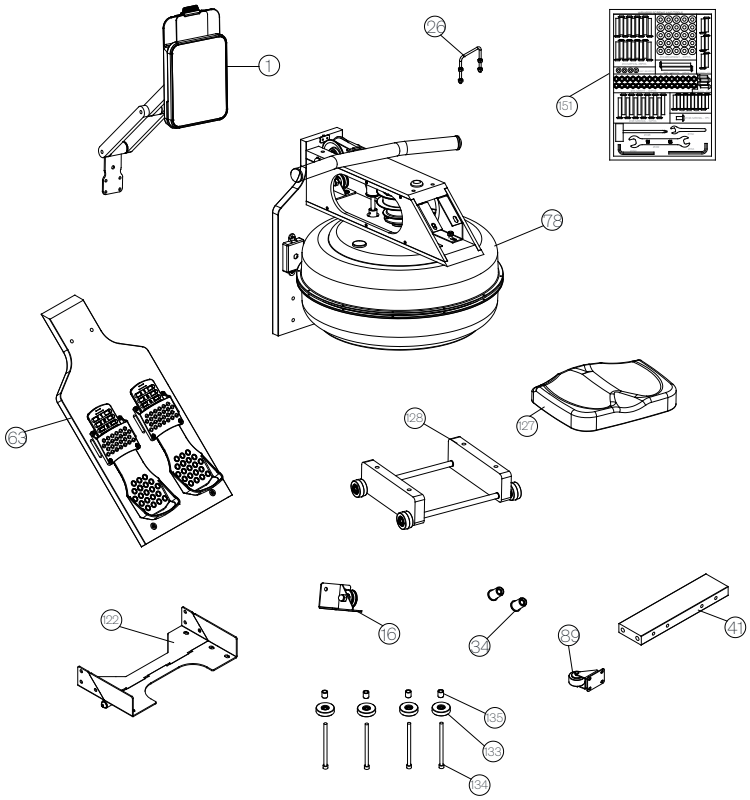
Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!

DE

Kasten-Nr. 1

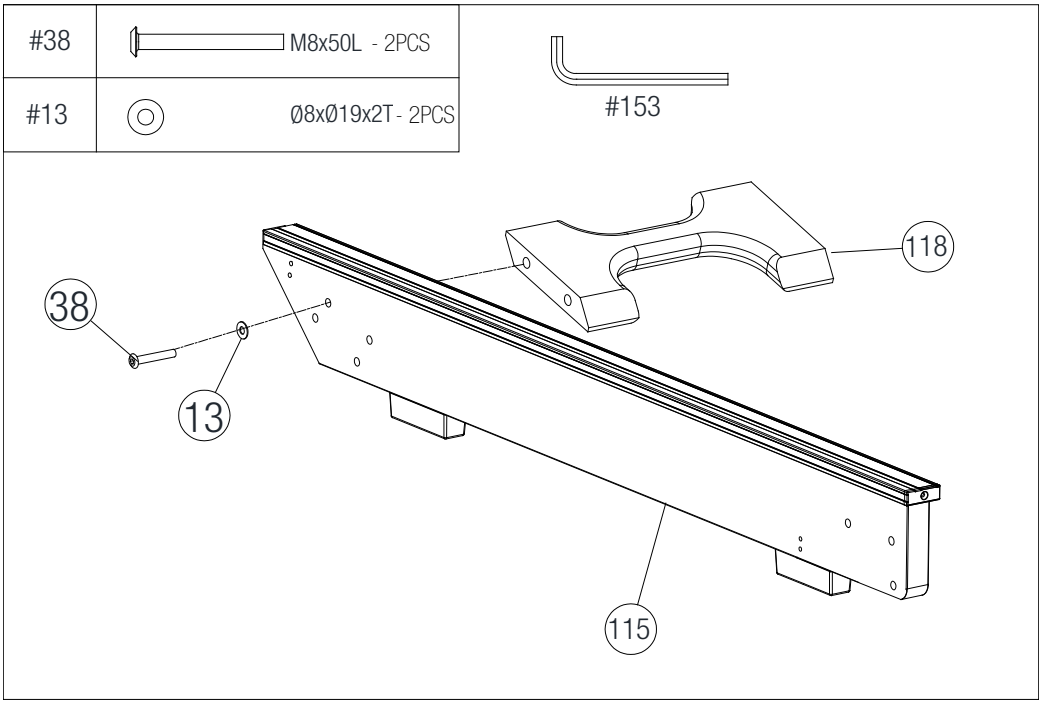


Kasten-Nr. 2



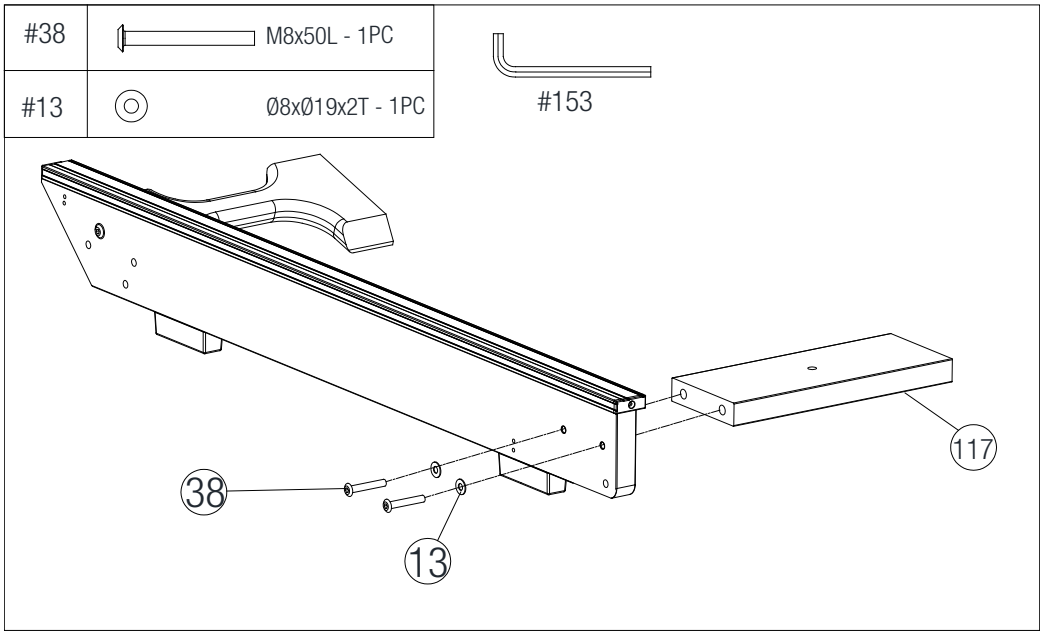
Schritt 1

Montieren Sie die vordere Stützplatte der Aluminiumschiene (118) auf der linken Seite der Aluminiumschienenbaugruppe (115) mit Flachkopfschrauben (38) und Unterlegscheiben (13).



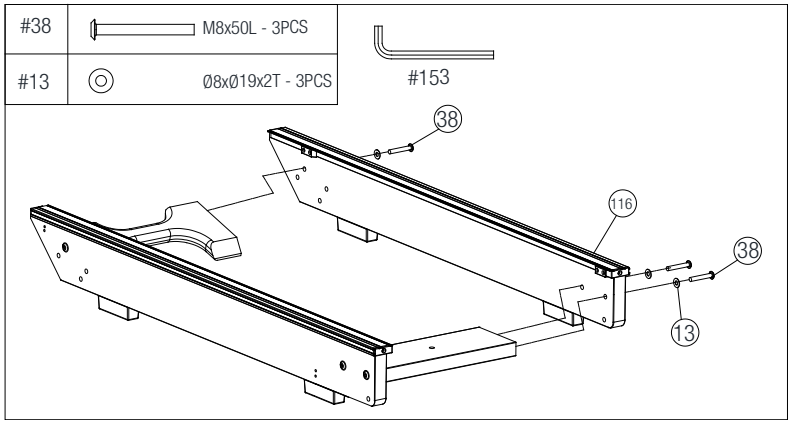
Schritt 2.

Montieren Sie die hintere Stützplatte (117) der Aluminiumschiene mit Hilfe von Flachkopfschrauben (38) und Unterlegscheiben (13) an der oberen linken Seite der Aluminiumschienenbaugruppe.



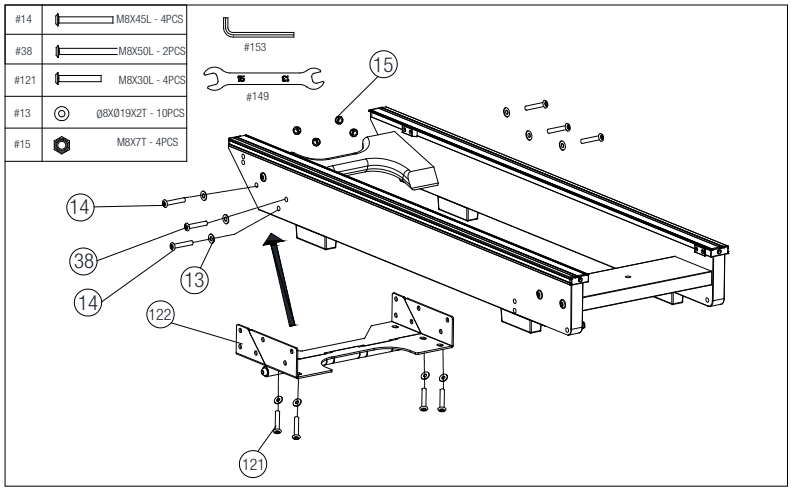
Schritt 3

Montieren Sie den rechten Aluminiumschienensatz (116) mit Flachkopfschrauben (38) und Unterlegscheiben (13) auf den oberen linken Aluminiumschienensatz.



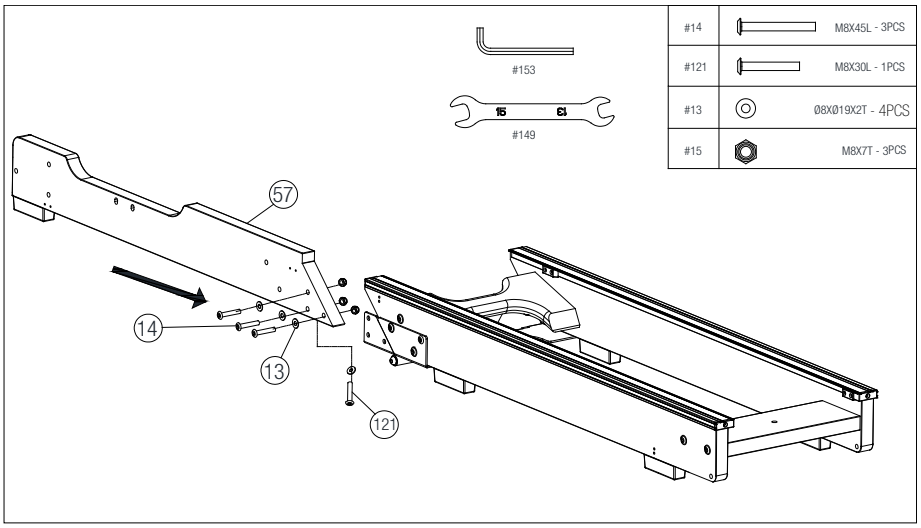
Schritt 4

Montieren Sie den Rahmenverbinder (122) von beiden Seiten mit Hilfe von Flachkopfschrauben (38) (14), Unterlegscheiben (13) und Nylonmuttern (15) an der Aluminiumschieneneinheit. Verriegeln Sie dann den Rahmenverbinder von unten nach oben mit Flachkopfschrauben (121) und Unterlegscheiben (13).



Schritt 5

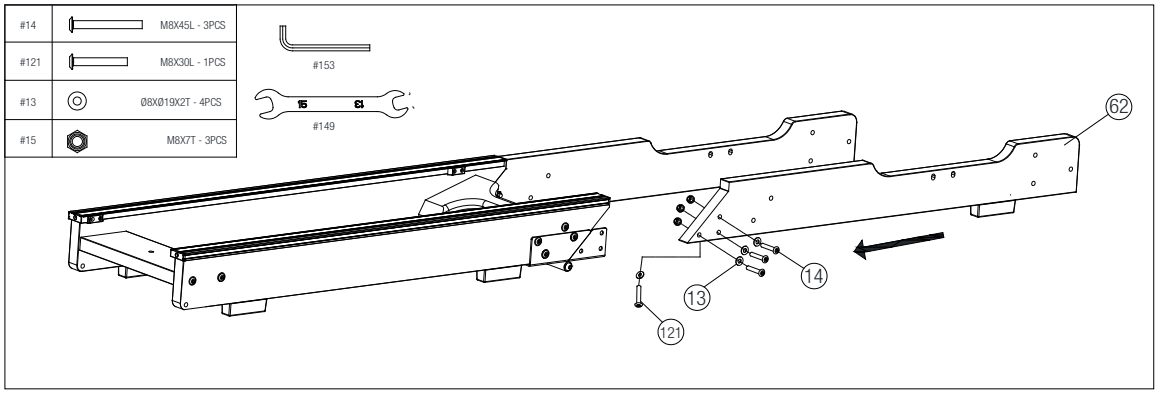
Montieren Sie die linke Seite der Rahmenträgerplatte (57) mit Flachkopfschrauben (14), Unterlegscheiben (13) und Nylonmuttern (15) am Rahmen. Verriegeln Sie dann die Rahmenträgerplatte links von unten nach oben mit Flachkopfschrauben (121) und Unterlegscheiben (13).



DE

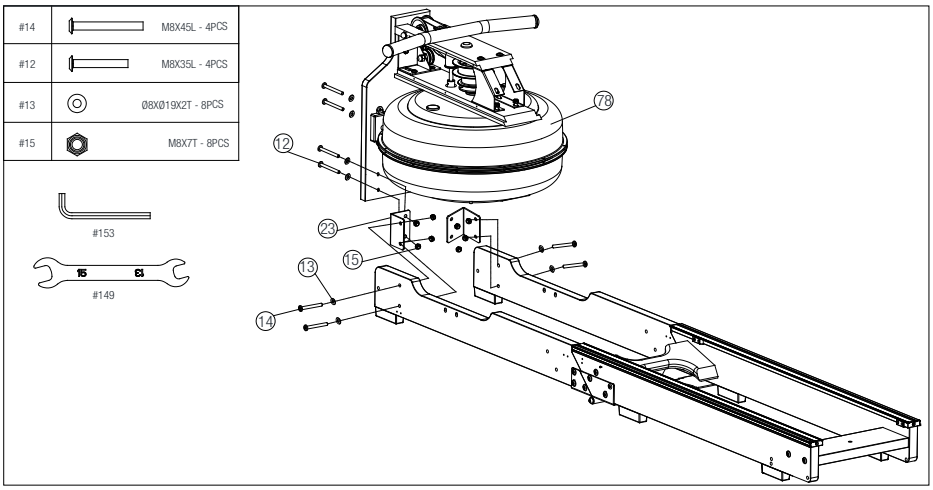
Schritt 6

Montieren Sie die Rahmenträgerplatte rechts (62) mit Flachkopfschrauben (14), Unterlegscheiben (13) und Nylonmuttern (15) am Rahmen. Ziehen Sie die Rahmenträgerplatte von unten nach oben rechts mit Flachkopfschrauben (121) und Unterlegscheiben (13) fest.



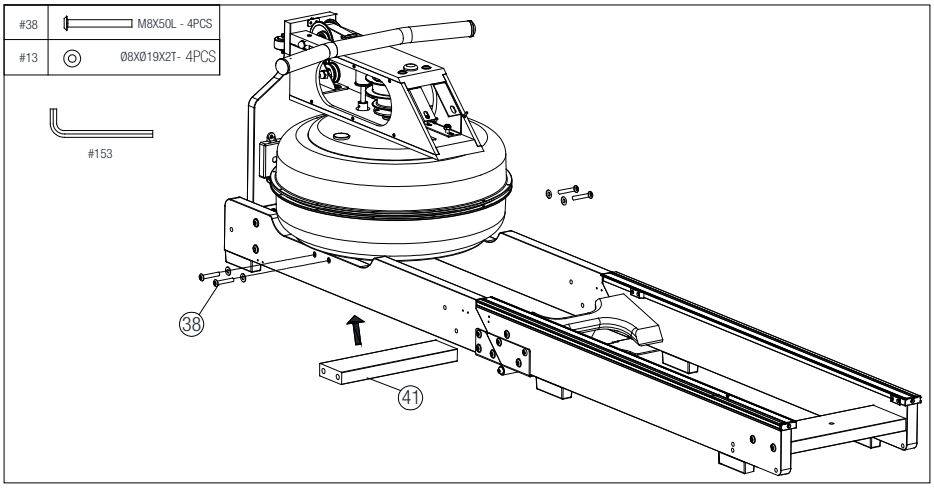
Schritt 7

Montieren Sie den Wassertank (78) von beiden Seiten mit L-förmigen Platten (23) unter Verwendung von Flachkopf-Umkehrschrauben (14), Unterlegscheiben (13) und Nylonmuttern (15) am Rahmen. Verriegeln Sie den Wassertank (78) von vorne durch das L-förmige Blech (23) mit Flachkopfschrauben (12), Unterlegscheiben (13) und Nylonmuttern (15).



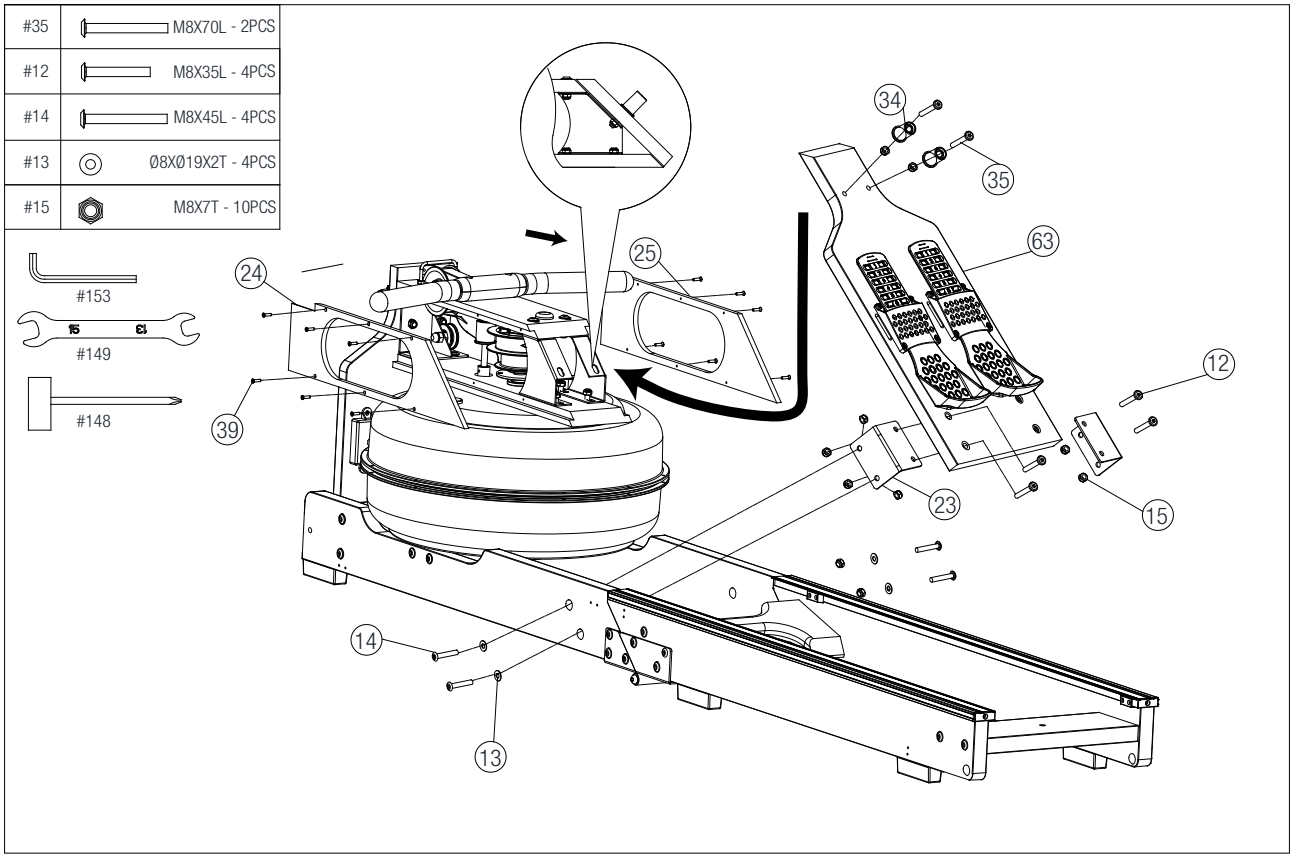
Schritt 8

Montieren Sie die Trägerplatte des Wassertanks (41) von beiden Seiten mit den Senkkopfschrauben (38) und den Unterlegscheiben (13) am Rahmen. Die Gummistreifen müssen nach oben zeigen.



Schritt 9

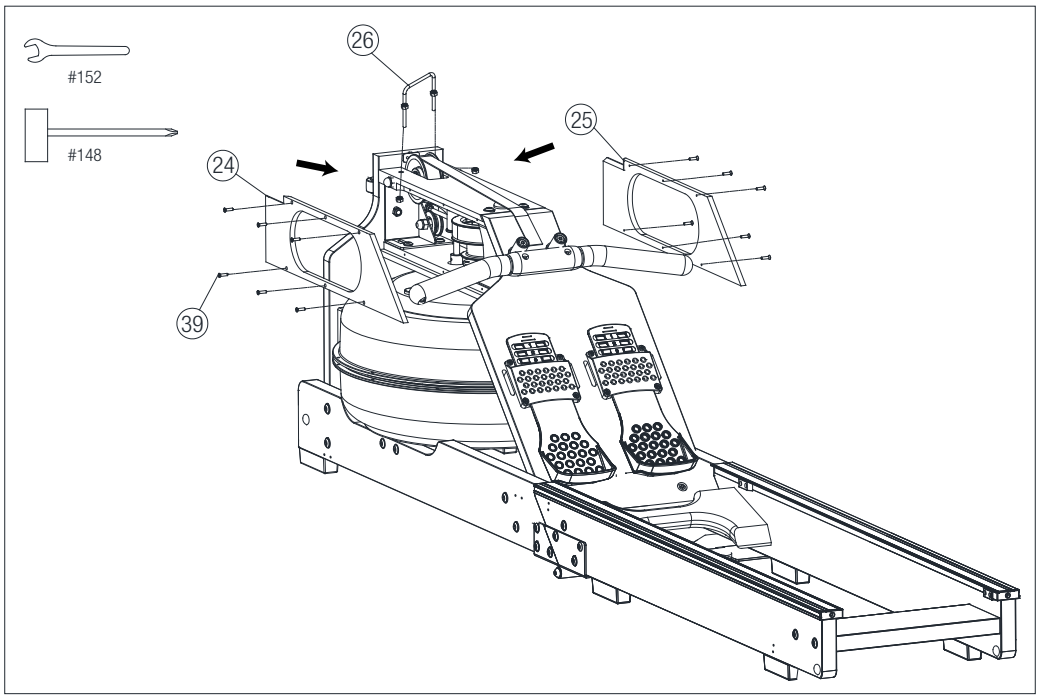
Entfernen Sie die Platte (24) (25) mit Werkzeug (148) vom Rahmen. Befestigen Sie die L-Platten mit Flachkopfschrauben (12) und Nylonmuttern (15) am Pedalsatz. Befestigen Sie die Pedalsätze von beiden Seiten vertikal am Rahmen mit Flachkopfschrauben (14), Unterlegscheiben (13) und Nylonmuttern (15). Befestigen Sie die Stangenbefestigungshülse (34) mit Linsenkopfschrauben (35) und Nylonmuttern (15) am Rahmen.



DE

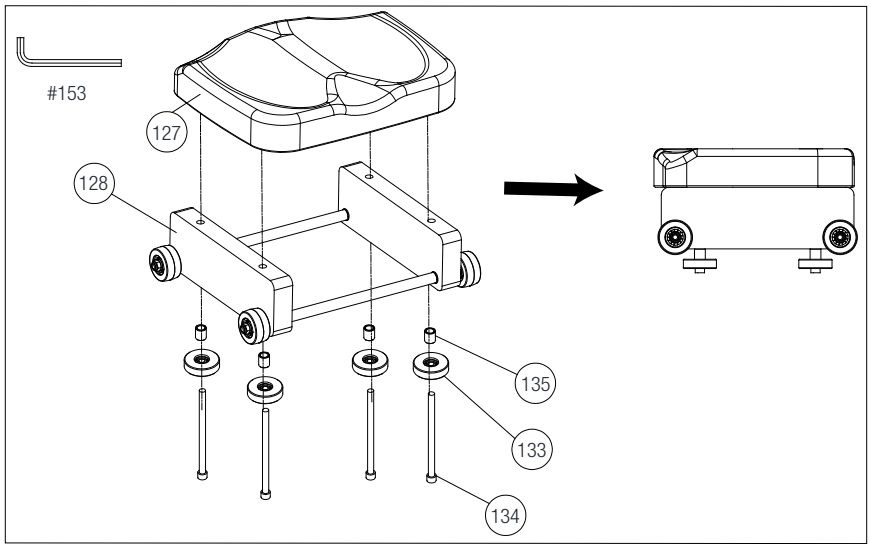
Schritt 10

Verwenden Sie das Werkzeug (152), um die Zugstange (26) am Rahmen zu befestigen. Befestigen Sie die Bretter (24) und (25) mit dem Werkzeug (148) am Rahmen.



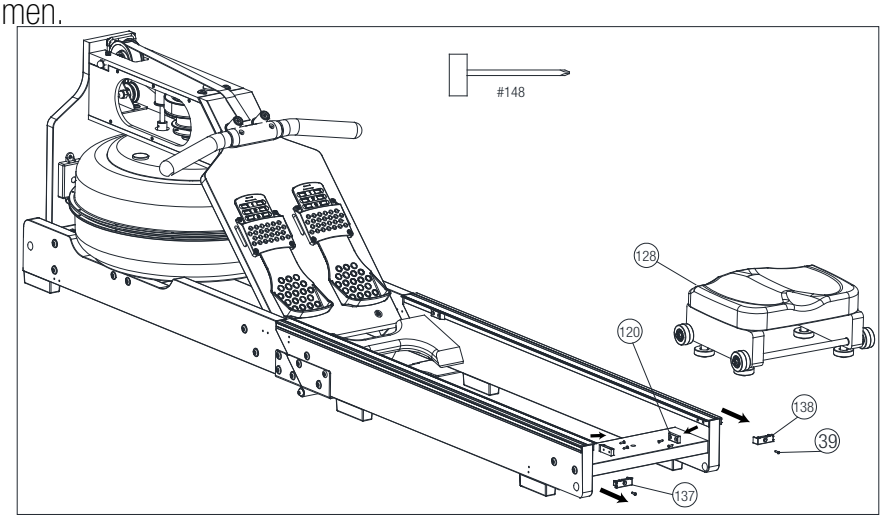
Schritt 11

Das Sitzkissen (127) wird mit einer zylindrischen Innensechskantschraube (134) durch die Rolle (133) und die Hülse (135) an der Sitzhalterung (128) befestigt.



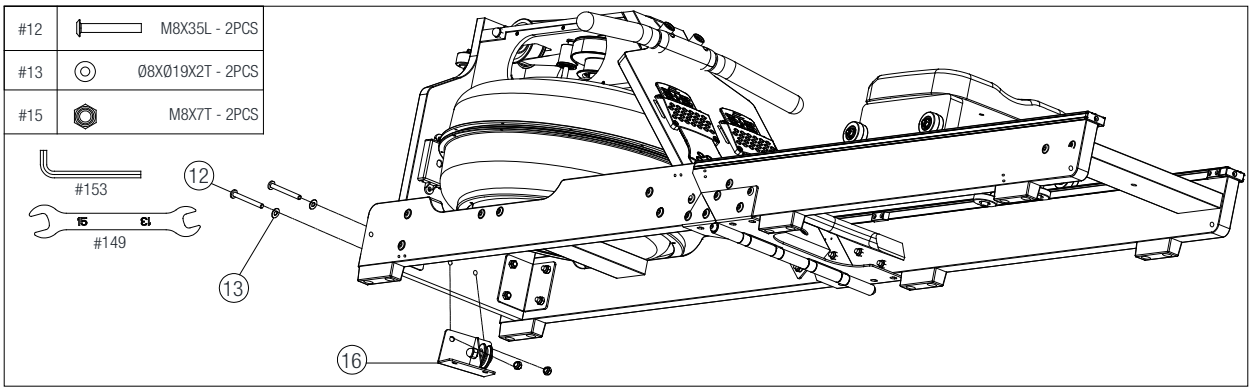
Schritt 12

Entfernen Sie die Aluminiumschienenabdeckung links (137), die Aluminiumschienenabdeckung rechts (138) und die beiden Gummidämpfer (120) mit Werkzeug (148) vom Rahmen. Montieren Sie das Sitzkissen (128) auf den Rahmen. Befestigen Sie die Aluminiumschienenabdeckung links (137), die Aluminiumschienenabdeckung rechts (138) und die beiden Gummidämpfer (120) mit dem Werkzeug (148) am Rahmen.



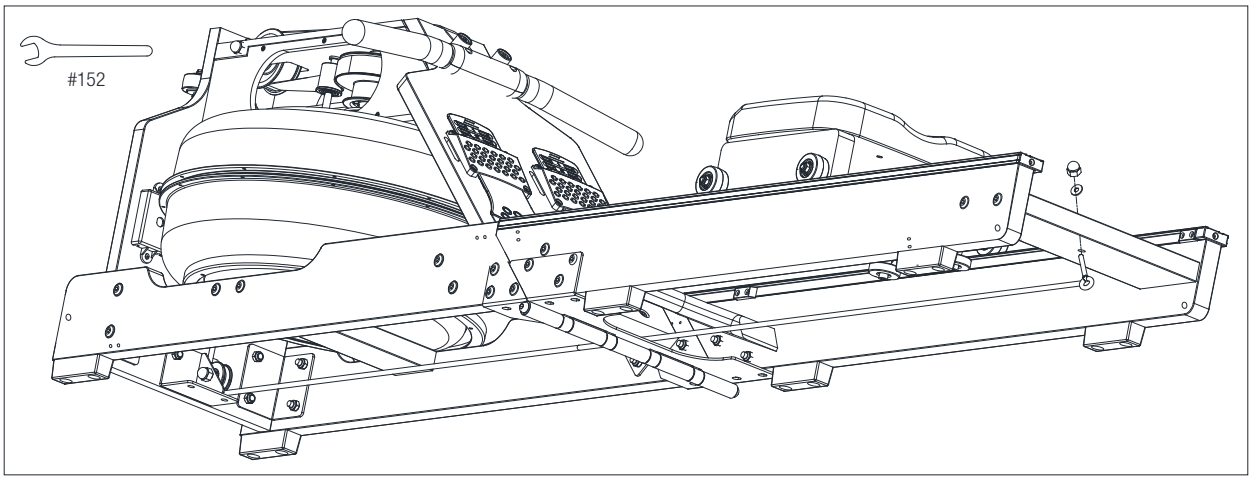
Schritt 13

Montieren Sie die Rollenhalterung unten (16) mit Flachkopfschrauben (12), Unterlegscheiben (13) und Nylonmuttern (15) am Rahmen.



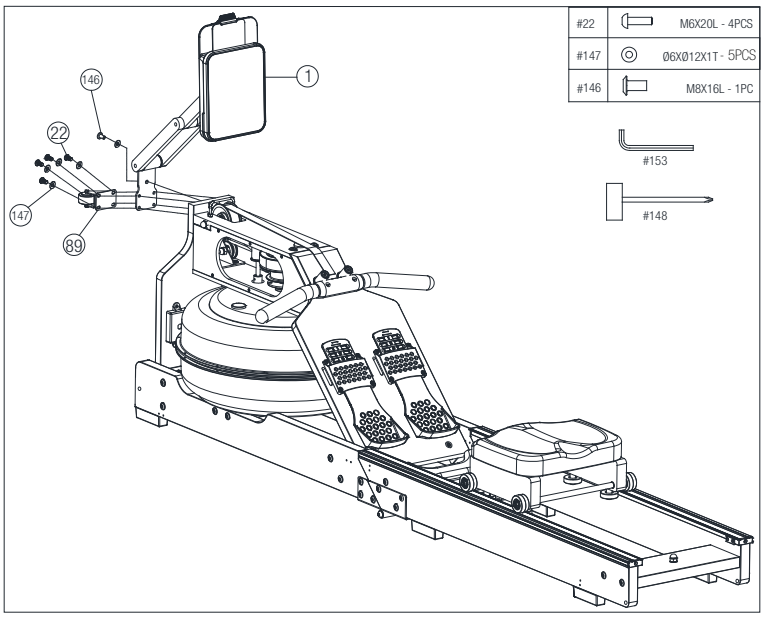
Schritt 14

Führen Sie das elastische Seil unter dem Rollenrahmen durch und befestigen Sie es an der hinteren Stützplatte der Aluminiumschiene.



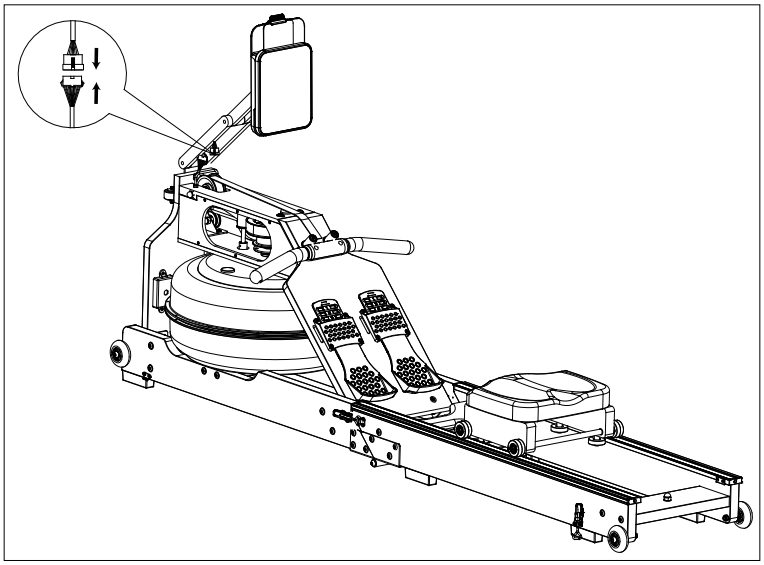
Schritt 15

Montieren Sie die Konsole (1) mit vier Kreuzschrauben (22), einer Flachkopfschraube (146) und fünf Unterlegscheiben (147) und auf dem Rahmen.



Schritt 16

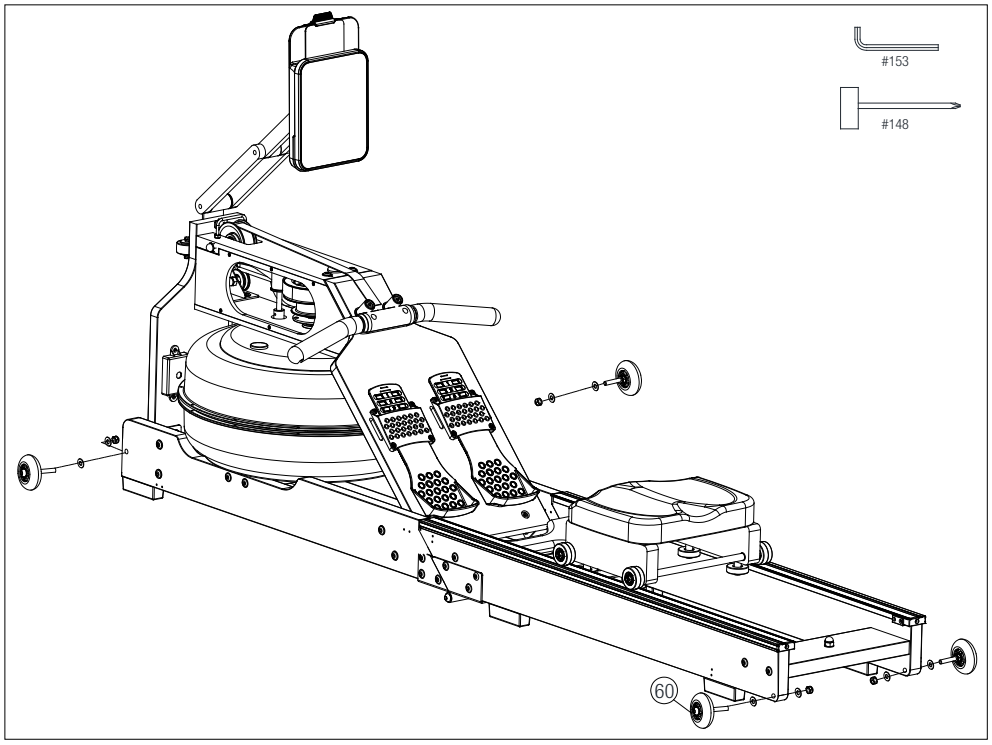
Verbinden Sie das Kabel am Rahmen mit dem Kabel an der Konsole.



DE

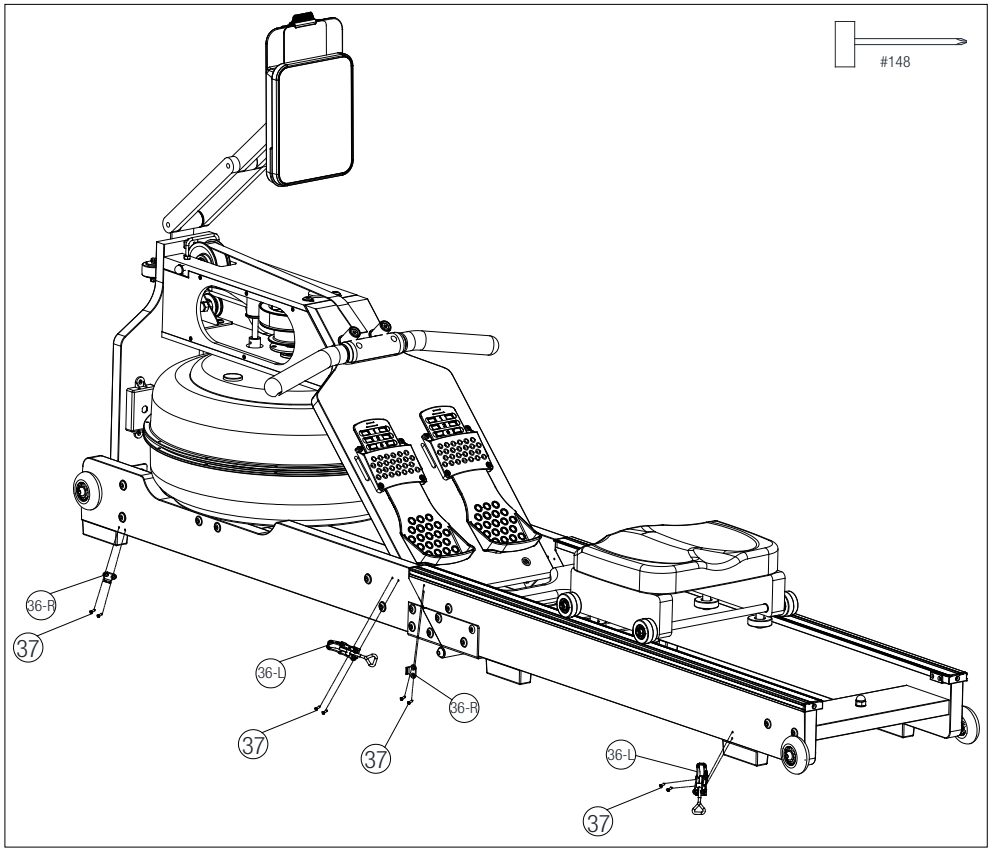
Schritt 17

Befestigen Sie das Losrad (60) wie abgebildet am Rahmen.



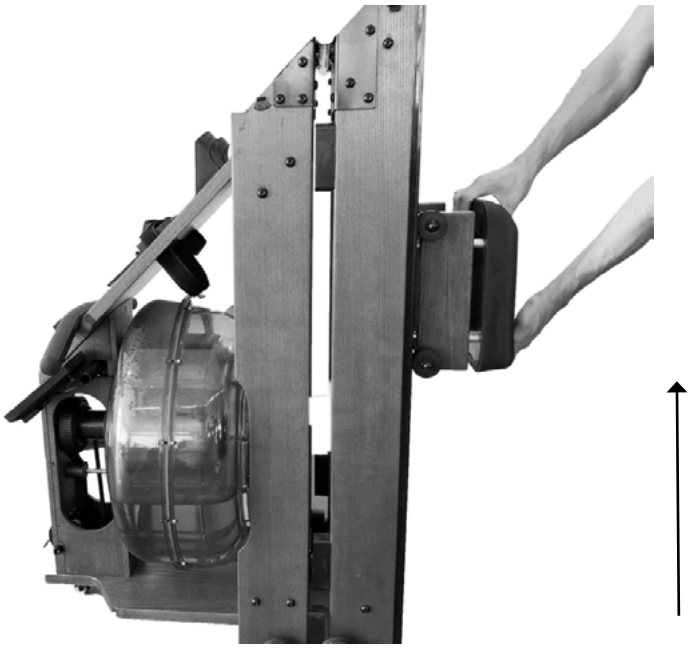
Schritt 18

Befestigen Sie den schnell verstellbaren Schnappverschluss (36-L),(36-R) mit der Senkkopfschraube (37) am Rahmen.



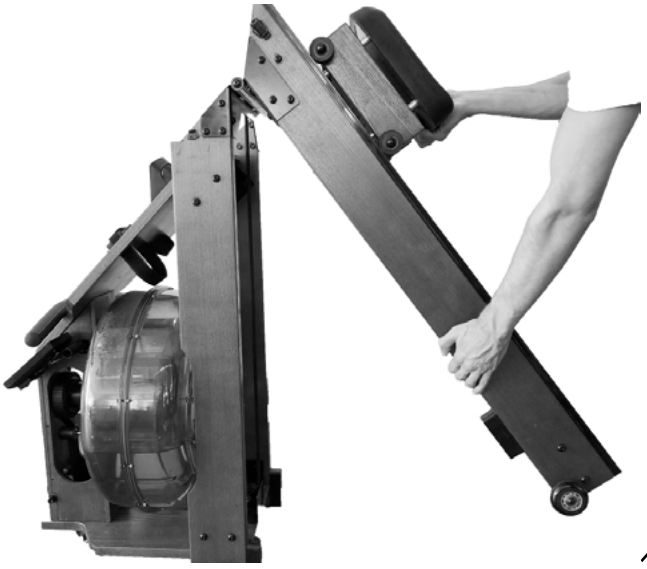
AUFKLAPPEN

Lagern Sie Ihr Gerät in einem trockenen Bereich, ausserhalb der Reichweite von Kindern, und der wenig benutzt wird. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät sicher steht und nicht auf kleine Tiere oder Kinder fallen kann.

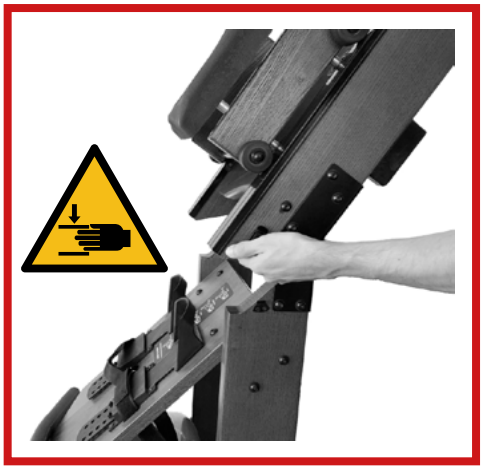


Schieben und halten Sie den Sitz nach oben, um zu verhindern, dass der Sitz beim Aufklappen nach vorne schlägt.

DE



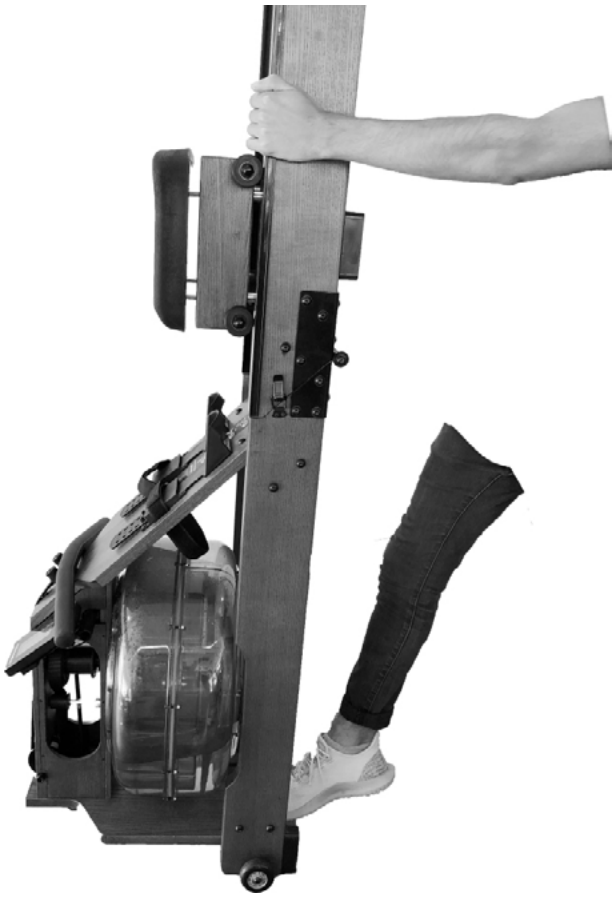
Greifen Sie seitlich der Sitzschiene und ziehen diese zu sich, um das Gerät aufzuklappen.



ACHTUNG! Vermeiden Sie es Ihre Finger oder andere Körperteile zwischen die angrenzenden Bauteile zu halten. Es besteht Quetschgefahr!

Schliessen Sie den Spannverschluss, um die Laufschiene zu stabilisieren!

Hinweis: Der Spannverschluss ist nur auf einer Seite vorhanden und ist als Sicherung hinreichend. Die Stabilität ist durch eine sachgemäße Aufstellung auf einem ebenen Untergrund gegeben.



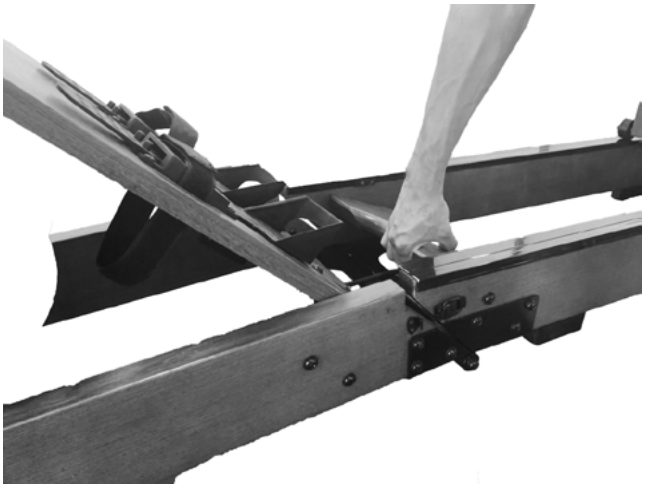
Halten und kippen Sie das Gerät in Ihre Richtung, indem Sie einen Fuss gegen das untere Ende des Gerätes drücken und den oberen Teil an sich ziehen.
Achten Sie auf ausreichend Freiraum, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.

ZUSAMMENKLAPPEN

Öffnen Sie den Spannverschluss.

Schieben Sie den Sitz nach hinten, um zu verhindern, dass der Sitz beim Zusammenklappen nach unten schlägt.

DE



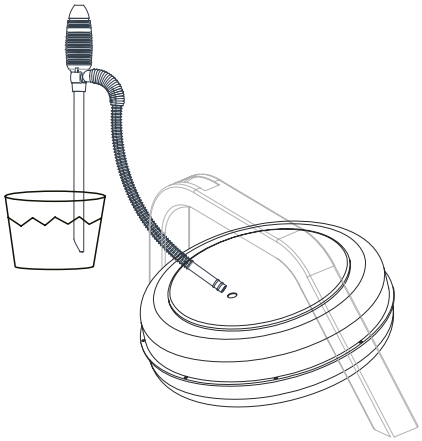
Greifen Sie das Gerät am mittleren Steg und ziehen Sie dieses nach oben.

BEFÜLLEN / ENTLEEREN DES WASSERTANKS

WIDERSTANDS-EINSTELLUNG

Der Widerstand des Rudergerätes lässt sich über die Füllmenge des Wassertanks einstellen. Hierzu folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

MAX: Die maximale Füllmenge bietet den schwersten Widerstand.



BEFÜLLEN

1. Öffnen Sie die Verschlusskappe, die sich auf dem Wassertank befindet.
2. Halten Sie den Saugstutzen (Rohr unter der Pumpe) in ein vorher befülltes Wasserbehältnis oder Waserquelle. Halten Sie den Füllstutzen (Rohr seitlich der Pumpe) in die Öffnung des Wassertanks Ihres Rudergerätes.
3. Je nach Pumpenart (elektrisch/manuell) drücken Sie den Startknopf (elektrisch) oder Sie drücken mit Ihrer Hand (manuell), den Balg einer Handpumpe (flexibles Kopfstück) mehrfach, um das Wasser in den Wassertank zu befördern. Nach Beendigung des Befüllens, stecken Sie die Verschlusskappe wieder in die Öffnung des Wassertanks.

HINWEIS: Die Wassermenge sollte die angegebene Füllstandsanzeige nicht überschreiten. (Es wird keine Haftung für Wasserschäden, Gerätefehlfunktionen o.ä. übernommen, bei fehlerhafter Befüllung). Auf dem Wassertank befindet sich eine Linie, welche die optimale Füllmenge anzeigt.

ENTLEEREN

Die Entleerung erfolgt umgekehrt über die Einfüllöffnung des Wassertanks.

Hierzu wird der Saugstutzen in den Wassertank gehalten. Der Füllstutzen ist auf ein Auffangbehältnis oder geeigneten Abfluss ausgerichtet. Drücken Sie die Starttaste (elektrisch) oder den den Balg der Handpumpe (manuell) zur Entleerung des Wassertanks. Stellen Sie sicher, dass das Wasser in einen ausreichend grossen Auffangbehälter oder dafür vorgesehenen Abfluss geleitet wird!

Sie sollten zu Beginn Ihres Trainingsprogramms die Widerstandsebene und Geschwindigkeit wählen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Denken Sie daran, langsam und einfach zu beginnen, und arbeiten Sie sich dann bis zu dem gewünschten Fitness-Level hoch.

PRODUKTWARTUNG

Die Häufigkeit des Wasseraustausches ist abhängig von der Häufigkeit der Benutzung und der Umgebung des Aufstellortes. Nach ungefähr einem halben Jahr oder bei Anzeichen von Verfärbungen des Wassers sowie Anzeichen von Algen oder Bakterien ist das Wasser zu wechseln! (HINWEIS: benutzen Sie destiliertes Wasser!) Sollten Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, ist das Wasser abzulassen. Vermeiden Sie es den Tank direkt ins Sonnenlicht zu stellen, dies kann häufigen Wasserwechsel ersparen. Bringen Sie nach jeder Benutzung die Handgriffe zurück in die Ausgangsposition. Dies hilft die Lebensdauer des elastischen Bandes zu verlängern.

Wasserreinigungstablette

- Zur Reinigung und zum Sauberhalten des Wassers eignet sich die Wasserreinigungstablette.
- Eine Tablette ist auf 20-25 Liter Wasser anzuwenden und gut zu verrühren. Geben Sie alle 2-3 Monate eine Tablette in den Wassertank.
- Bei der Chlortablette handelt es sich um 167mg Natriumdichlorisocyanurat und ein dauerhafter Kontakt mit Metallen sollte vermieden werden. Chlortabletten sind nicht im Lieferumfang enthalten.

EINSTELLUNGEN

SPANNKNOPF-EINSTELLUNG

Sie können die Spannung für verschiedene Widerstandsstufen wie unten einstellen:

Sie sollten zu Beginn Ihres Trainingsprogramms die Widerstandsebene und Geschwindigkeit wählen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Denken Sie daran, langsam und einfach zu beginnen, und arbeiten Sie sich dann bis zu dem gewünschten Fitness-Level hoch.

ZWEIKAMMER-SYSTEM

Der Widerstand des Wassertanks basiert auf einem Zweikammer-System, in dem zwischen der aktiven und passiven Kammer Wasser transferiert wird. Dies erlaubt es, per Knopfdrehung, einen natürlichen Wasserwiderstand zu simulieren und zwischen einem leichten Training bis hin zu Wettkampfbedingungen zu variieren.

KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG

TASTENFUNKTIONEN

FARBE: Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um die Auswahl der Lampenfarbe (C 0 – C 7) aufzurufen. Drücken Sie diese Taste zur Bestätigung und zur Rückkehr in den Standby-Modus;

ERHOLUNG: Dies ist die Taste für die Puls-Erholungszeit. Nachdem der Benutzer eine bestimmte Zeit lang trainiert hat, drücken Sie diese Taste und zählen eine Minute lang rückwärts. Danach bewertet die Konsole den körperlichen Zustand des Benutzers von F1 bis F6;

MODUS: Im Standby-Modus drücken, um den PROGRAMM-Modus aufzurufen. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um in den Standby-Modus zurückzukehren;

AB: Reduzieren Sie den Wert der jeweiligen Funktion. (Zeit/Kalorien/Distanz/Zielherzfrequenz);

AUF: Erhöhen Sie den Wert der jeweiligen Funktion. (Zeit/Kalorien/Distanz/Zielherzfrequenz);

LICHT: Drücken Sie diese Taste kurz, um das Licht ein- oder auszuschalten.

DE

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Nach dem Anschliessen der Stromversorgung fährt die Konsole hoch: Der Bildschirm schaltet sich ein, der Summer ertönt und die Bluetooth-Nummer und die Software-Versionsnummer werden angezeigt. Nach 1 Sekunde wechselt das Gerät in den Standby-Modus;
2. Im Standby-Modus kann der Benutzer direkt an der Zugstange ziehen und mit dem Training beginnen;
3. Drücken Sie im Standby-Modus auf “ ” um den PROGRAMM-Modus aufzurufen. Sie können Zielzeit/Zielkalorien/Zieldistanz/Zielherzfrequenz einstellen;
4. Drücken Sie 3 Sekunden lang auf “ ” , um die Anzeige vollständig in den Standby-Modus zu schalten;
5. Drücken Sie “ ”, um die Beleuchtung auszuschalten. Drücken Sie “ ”, um sie wieder einzuschalten.

FUNKTIONSDATEN-ANZEIGE

Nr.	Anzeige	Anzeigebereich	Einstellungs-bereich	Speicher	Null-setzen	Beschreibung
1	ZEIT	0:00~99:59	0:00~99:00 ±1	Ja	Ja	Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönt ein Signalton und die Standby-Anzeige erscheint.
2	SPM	0~15~999	No	No	Ja	- Signale vom Sensor werden nach 3 Sekunden angezeigt; - Wenn keine Signale vorliegen, wird nach 4 Sekunden Null angezeigt.
3	WATT	0~999	No	No	Ja	- Signal sensor, display its value after 3 seconds; - No signal sensor, zero after 4 seconds.
4	DISTANZ	0.00~99.99 KM	No	Ja	Ja	Wegstrecke.
5	KALORIEN	0~9999 CAL	No	Ja	Ja	Verbrauchte Kalorien.
6	PULS	P, 30~220	0-->30~220	Ja	Ja	
7	HERZ SYMBOL	ON/OFF sparkling	No	No	No	- Blinkt, wenn ein Pulsfrequenzsignal empfangen wird; - Keine Anzeige wenn kein Pulsfrequenzsignal vorhanden ist.
8	ZÄHLEN	0~9999	No	No	No	Anzahl der Ruderschläge.
9	/500 m		No	No	No	Die für 500 m benötigte Zeit.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

1. Puls-Erholungszeit

Drücken Sie die Taste "", um die Ermittlung der Puls-Erholungszeit zu starten. Die Testzeit wird von 1 Minute auf 0:00 heruntergezählt; das Herzschlag-Symbol blinkt weiter, bis Null erreicht ist. Stellen Sie während der Testzeit den Kontakt mit dem Pulsmesser sicher, so dass das Herzschlagsymbol blinkt. Nach Ende des Tests bewertet die Konsole die Puls-Erholungszeit des Benutzers zwischen F1 und F6.

Puls-Erholungszeit	Bewertung der Puls-Erholungszeit des Nutzers	Pulsdifferenz (Vor und nach dem Test)
F1	Perfekt	Durchschnitt 50
F2	Gut	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Akzeptabel	20-29
F5	Mehr Training sinnvoll	10-19
F6	Trainingsmangel	10 Unten

2. Bluetooth Pulsmess-Funktion

Für das Training schaltet der Benutzer zunächst das Bluetooth-Pulsmessgerät ein. Wenn das Gerät korrekt getragen wird, werden die gemessenen Daten angezeigt.

3. Bluetooth APP-Funktion

Im Standby-Modus können Sie die Bluetooth-APP verbinden. Schalten Sie Bluetooth auf dem Telefon ein und öffnen Sie die entsprechende APP (Kinomap), um eine Verbindung herzustellen.

4. Farbanzeige-Funktion

Drücken Sie im Standby-Modus kurz " ", um den Farbmodus für die Anzeige zu wählen. Standardmässig ist C 0 eingestellt: Hier wird eine von 7 Farben abhängig von der aktuellen Ruderleistung automatisch gewählt. Drücken Sie lange auf " ", um die Farbauswahl zu verlassen.
C 0: Die Lichtfarbe wird von der WATT-Zahl bestimmt:

Blau : 1-100
Aqua :101-150
Grün : 151-200
Gelb : 201-250
Orange : 251-300
Rot : 301-350
Magenta/Ultraviolett : 351+%

C 1: Blau
C 2: Aqua
C 3: Grün
C 4: Gelb
C 5: Orange
C 6: Rot
C 7: Magenta/Ultraviolett

DE

Automatisches Starten und Herunterfahren: Wenn der Benutzer zu rudern beginnt oder die Start-/Stopp-Taste drückt, startet die Konsole automatisch. Wenn das Gerät 4 Minuten nicht benutzt wird, geht es in den Ruhezustand.

Hinweis:

1. Für den Betrieb muss das Netzteil mit dem Kabel angeschlossen sein. Es befindet sich an der Innenseite des Gestells beim Wassertank. **(Ausgangswerte 12V, 3A)**
2. Halten Sie Feuchtigkeit von der Konsole fern.

ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die Apps über die hier abgebildeten QR-Codes herunterladen oder in Ihrem Store suchen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 5.0 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

Testen Sie Kinomap jetzt 7 Tage kostenlos oder wählen Sie die GRATIS iConsole-App!

Android | Kinomap | iOS

Hinweise zur Nutzung der App:

Die dargestellten Apps gehören nicht zu SPORTSTECH. Wir schliessen ausdrücklich jegliche Haftung für Software von Drittanbietern aus und sind nicht verantwortlich für deren Inhalte, Codes oder für jegliche Verluste oder Schäden aus deren Nutzung. Wenn Sie Drittanbieter-Ressourcen nutzen, unterliegen Sie deren Bedingungen und Lizenzen und werden nicht mehr durch unsere Datenschutzerklärung oder Sicherheitsmassnahmen geschützt.

Bitte denken Sie daran, die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät einzuschalten.

Über den QR-Code am Anfang des Handbuches werden Sie zu verschiedenen YouTube-Tutorials weitergeleitet. Dort erhalten Sie mehr Informationen über die Apps und das Gerät.

Android | iConsole | iOS

DEHNUNGSÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

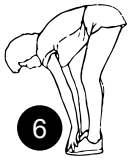
DE

4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

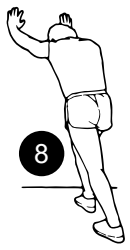


6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

ÜBUNGSANLEITUNGEN

Rudern ist eine sehr effektive Trainingsform und bietet mehrere Vorteile:

1. Es verbessert die allgemeine Fitness durch Stärkung von Herz und Kreislauf.
2. Es stärkt und, wenn gewünscht, formt alle wichtigen Muskelgruppen: Rücken, Taille, Arme, Schultern, Hüfte und Beine.
3. Zusammen mit geeigneten Ernährungsplänen kann es Ihnen helfen, ein gutes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten.

DAS TRAINING PLANEN - WICHTIGE GESUNDHEITSHINWEISE

Rudern ist eine anstrengende Sportart:

- **Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals!**
- **Bei Bedarf vor dem Training ärztlichen Rat einholen.**
- **Achten Sie während des Trainings auf Ihre Pulsfrequenz.**

Planen Sie Ihre TRAININGSZEITEN nach folgenden Richtlinien:

- Beginnen Sie mit einer kurzen Trainingseinheit bei geringem Intensitäts-Level (geringer Widerstand). Für die ersten Trainingseinheiten können 5 Minuten ausreichen. Nach mehreren Wochen oder Monaten Training sind Trainingsdauern von 15 bis 20 Minuten möglich. Versuchen Sie jedoch nicht, dies zu schnell zu erreichen.
- Erhöhen Sie eher die Trainingsdauer als den Intensitäts-Level: Erhöhen Sie den Intensitäts-Level nur, wenn Sie 15 Minuten Rudern im aktuellen Level problemlos ausführen können.
- Führen Sie Ihr Training nur jeden zweiten oder dritten Tag durch: Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen. Verteilen Sie Ihre Trainingseinheiten so gleichmässig wie möglich.

TRAININGSZIELE

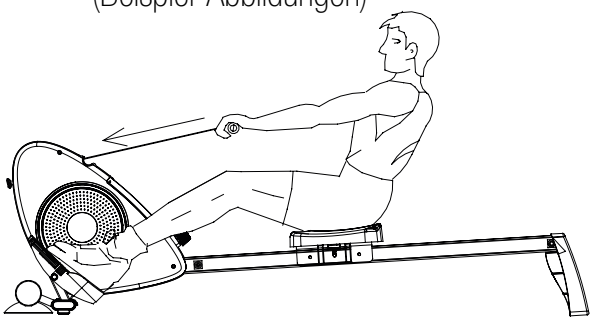
Passen Sie Ihre Rudergeschwindigkeit immer Ihrem Wohlbefinden und Ihrem Zielpuls an.

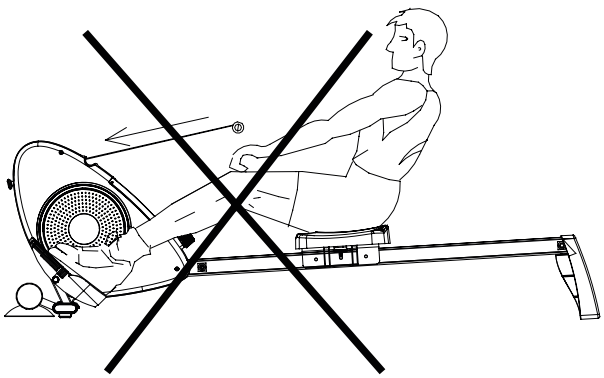
- AUSDAUERTRAINING / KALORIENVERBRENNUNG
  Starten und beenden Sie Ihr Training mit geringem Intensitäts-Level beim Aufwärmen und Abkühlen. Führen Sie Ihr Training mit eher NIEDRIGEM Intensitäts-Level durch.

- KRAFTTRAINING / MUSKELAUFBAU
  Starten und beenden Sie auch Ihr Krafttraining mit geringem Kraftaufwand beim Auf- und beim Abwärmen. Führen Sie Ihr Krafttraining mit EHER HOHEM Intensitäts-Level durch.

ALLGEMEINER HINWEIS

Achtung: Halten Sie die Griffstange stets fest. Lassen Sie das Seil nicht automatisch einziehen.
(Beispiel-Abbildungen)





RUDER-STILE

Normaler Ruderstil

1. Nehmen Sie Platz und befestigen Sie Ihre Füsse mit den Riemen an den Pedalen. Nehmen Sie die Griffstange.
2. Nehmen Sie die Startposition ein und lehnen Sie sich mit gestreckten Armen und gebeugten Knien nach vorne (Abb. 1).
3. Drücken Sie sich nach hinten und strecken Sie gleichzeitig Rücken und Beine (Abb. 2).
4. Setzen Sie diese Bewegung fort, bis Sie sich leicht nach hinten lehnen. Bringen Sie Ihre Arme zur Seite (Abb. 3).
5. Kehren Sie dann zu Position 2 zurück und wiederholen Sie die Bewegungsfolge.

Abb. 1 **Abb. 2** **Abb.. 3**

DE

Rudern nur mit den Armen

Diese Übung eignet sich besonders zum Muskelaufbau in Armen, Schultern, Rücken und Bauch.

- Setzen Sie sich wie in Abb. 4 gezeigt, mit gestreckten Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und fassen Sie die Griffstange.
- Lehnen Sie sich schrittweise und kontrolliert zurück bis knapp über die aufrechte Position hinaus. Ziehen Sie die Griffstange weiter zu Ihrer Brust.
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegungsfolge.

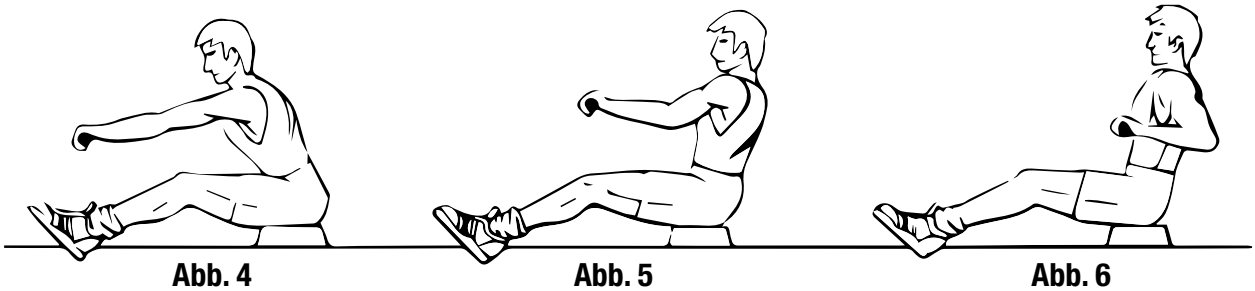


Abb. 4 **Abb. 5** **Abb. 6**

Rudern nur mit den Beinen

Diese Übung ist besonders zum Muskelaufbau in Beinen und Rücken geeignet.

- Beugen Sie mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen die Beine, bis Sie die Griffstange erreichen (Abb. 7.)
- Dücken Sie Ihren Körper mit den Beinen nach hinten, während Sie Ihre Arme und Ihren Rücken gerade halten.

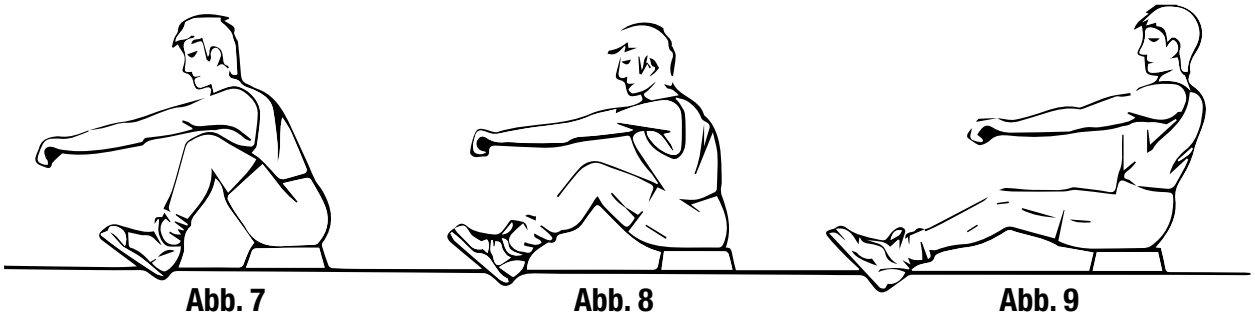


Abb. 7 **Abb. 8** **Abb. 9**

ABKÜHLPHASE

In diesem Stadium sollen Ihr Herz-Kreislauf-System und die Muskeln sich wieder entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmphase. Zuerst reduzieren Sie Ihr Tempo und machen mit diesem langsamen Tempo für ca. 5 Minuten weiter, bevor Sie vom Gerät steigen. Die Dehnungs-Übungen sollten nun wiederholt werden, aber bitte daran erinnern, Ihre Muskeln nicht mit Gewalt in die Dehnung zu zwingen.

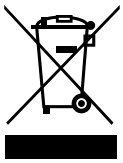
Während Ihre Fittnes sich stetig verbessert, müssen Sie nach und nach länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, Ihre Trainings gleichmässig über die Woche zu verteilen.

ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

Liebe Kundinnen und Kunden, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltgeräte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

DE

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zurWiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,

- sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel-und Rückgabestellen für den Endnutzer-Sammellogo:

BATTERIEN RÜCKNAHME

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141

- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

- Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.
- Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.
- Durch eine vom Hausmüll getrennte Entsorgung von Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Gesundheitsschutz. Jede Batterie, die Sie fachgerecht entsorgen, wird für die Herstellung neuer Batterien wiederverwendet.

Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

KONFORMITÄT

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp WRX1000 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_conformity

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

EN

This manual represents a status at press date. It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Our video tutorials for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely

Link to the videos:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_video

We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page

https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook-page

https://www.facebook.com/sportstech.de

Our brands - Discover many other interesting products:

Sportstech Fitness

https://www.sports-tech.uk.com/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Deskfit

https://www.deskfit.de/

Relaxxnow
available via
Sportstech.de

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link you will find the exploded drawing and the spare parts list:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_spareparts

INDEX

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST 34
SCOPE OF DELIVERY 35
TECHNICAL DATA 35
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 36
YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES 38
ASSEMBLY 39
UNFOLDING 47
FOLDING 49
FILLING /DRAINING THE WATER TANK 50
PRODUCT MAINTENANCE 51
SETTINGS 52
CONSOLE MANUAL 53
APPLICATION SOFTWARE (APP) 56
STRETCH EXERCISE 57
EXERCISE INSTRUCTIONS 58
DISPOSAL 61
CONFORMITY 61

SCOPE OF DELIVERY

EN

Rowing machine with water brake system	Mounting material and tools
Display computer	Power supply for Display computer
Instruction Manual	Manually operated water pump

TECHNICAL DATA

MACHINE

Weight	42,8 kg (94.4 lb)
Maximum permitted user weight	120 kg (265 lb)
Dimensions when posted (LxWxH; approx)	2,1 x 0,53 x 0,87..1,12 m
	6.9 x 1.7 x 2.9 .. 3.7 ft
Dimensions when folded in (LxWxH; approx)	0,91 x 0,53 x 1,16 m
	3.0 x 1.7 x 3.8 ft

DISPLAY COMPUTER

Operating Temperature	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Power supply	see page after next
Smart device connectivity of Display computer	Bluetooth 4.0 or higher
Pulse signal transmission protocol	Bluetooth 4.0 or higher

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the crosstrainer: Read all instructions before using this equipment.

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

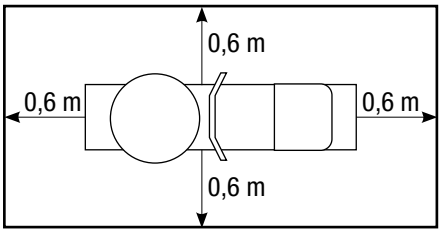
- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.

- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.

- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 metres of free space all around it.



- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.

- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.

- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested under class H.C. Maximum weight of user: 120kg. Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

AC Adapter:

Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Model Identifier	ABT030120AEU		
	Measured value	**Measuring tolerance**	**Unit**
Input Voltage	230Vac	90-264Vac	V
Input AC Frequency	50	47-63	Hz
Output Voltage	12	11,4-12,6	V
Output Current	3	/	A
Output Power	36	/	W
Average active efficiency	87,90	/	%
Efficiency at light load (10%)	83,71	/	%
No-load power consumption	Standby power <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W

YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES

SPORTSTECH floor protection mat 120

The ideal protection. For your home workout.

Sportstech has a floor protection mat to prevent your fitness equipment from damaging your floor at home. Of course it is available in different sizes and can also be used for yoga or other exercises. It protects your floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and a special surface prevents the devices standing on it from being pressed through. In addition, the resulting noise on the device and vibrations are dampened.

- Comfortable and safe
- High quality material

You can buy this product through the following QR-Code or link.

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte

SPORTSTECH sPulse Pulse Armband

With the **wireless heart rate wrist-band sPulse** you are supported during training via three sources: Bluetooth, ANT+ and 5.3 kHz. – **ensuring you have a constant data reference to track your fitness level**.

The practical workout add-on also stores your fitness data and the data cna be retrieved in a flash to contrast and compare. This allows you to monitor your personal development over days and even years. Push yourself to the limit and get fitter than ever.

Coloured LEDs also indicate your pulse range giving you instant feedback. Depending on the intensity, the wrist-band lights up in one of seven colours - for optimal orientation and for additional motivation during a heart-strengthening cardio workout.

Thanks to the rechargeable battery, you also save on further battery purchases.

Order the versatile sPulse heart rate wrist-band from Sportstech now to get the best out of yourself.

- Bluetooth
- ANT+
- 5.3 kHz connectivity

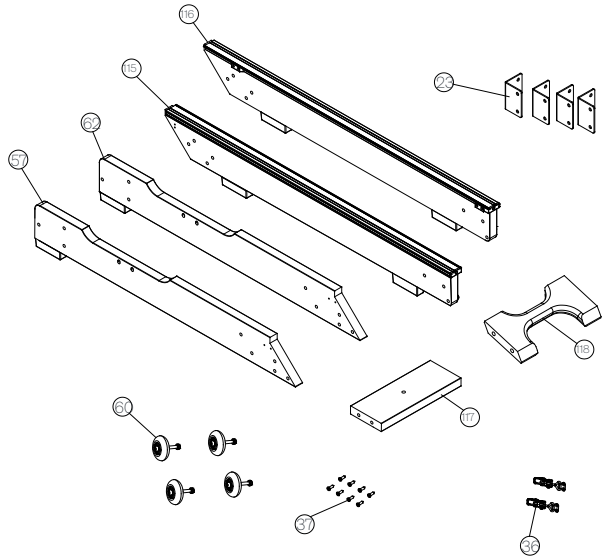
You can purchase this product using the QR code or link below:

https://www.sportstech.de/sPulse

ASSEMBLY

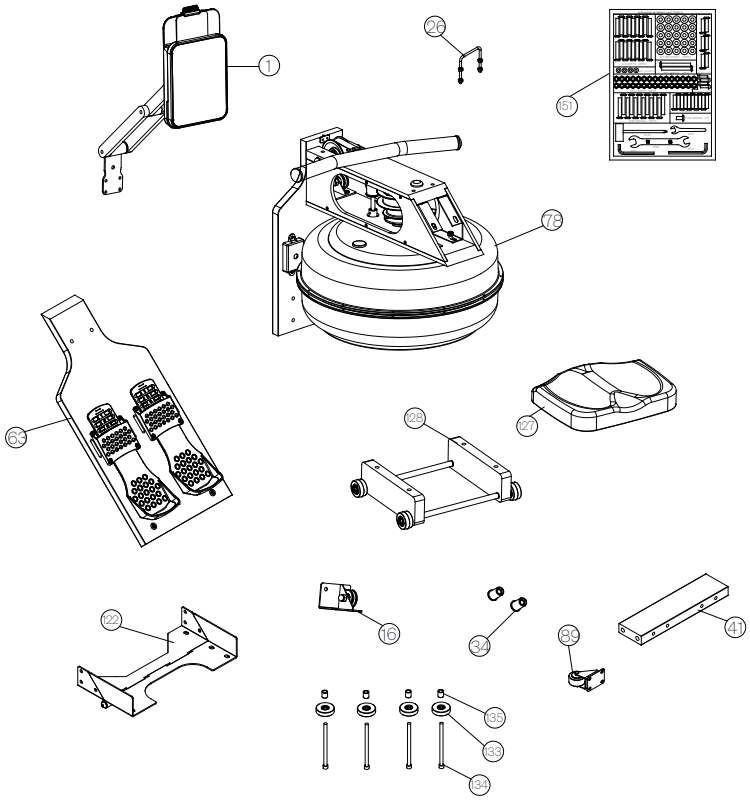
Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!

Box no. 1



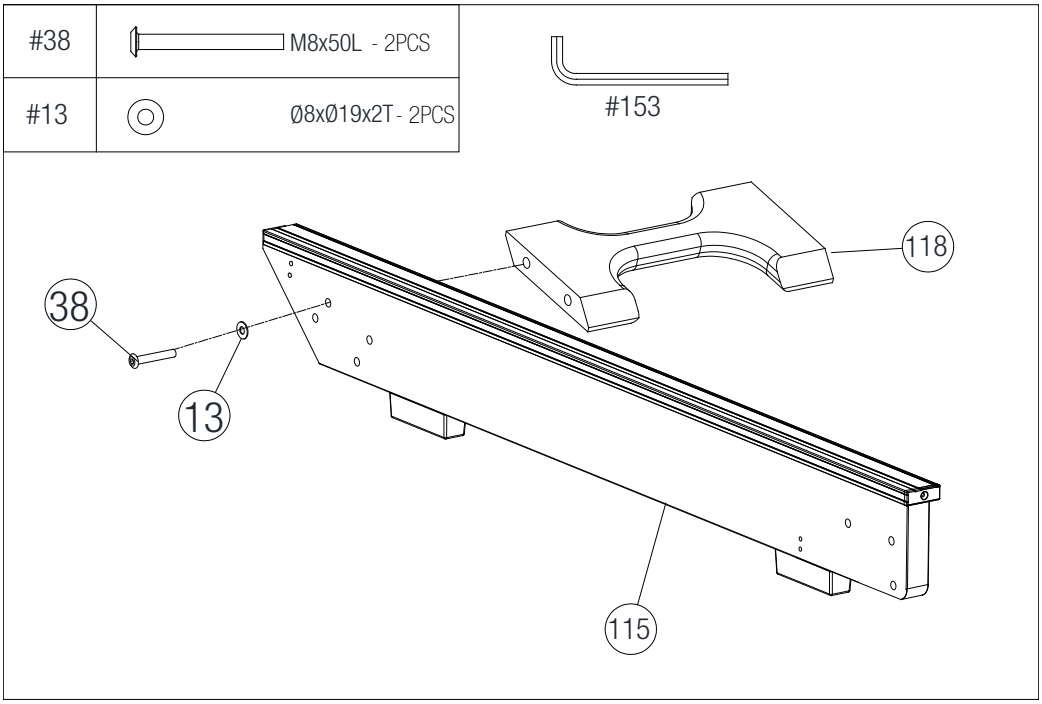
EN

Box no. 2



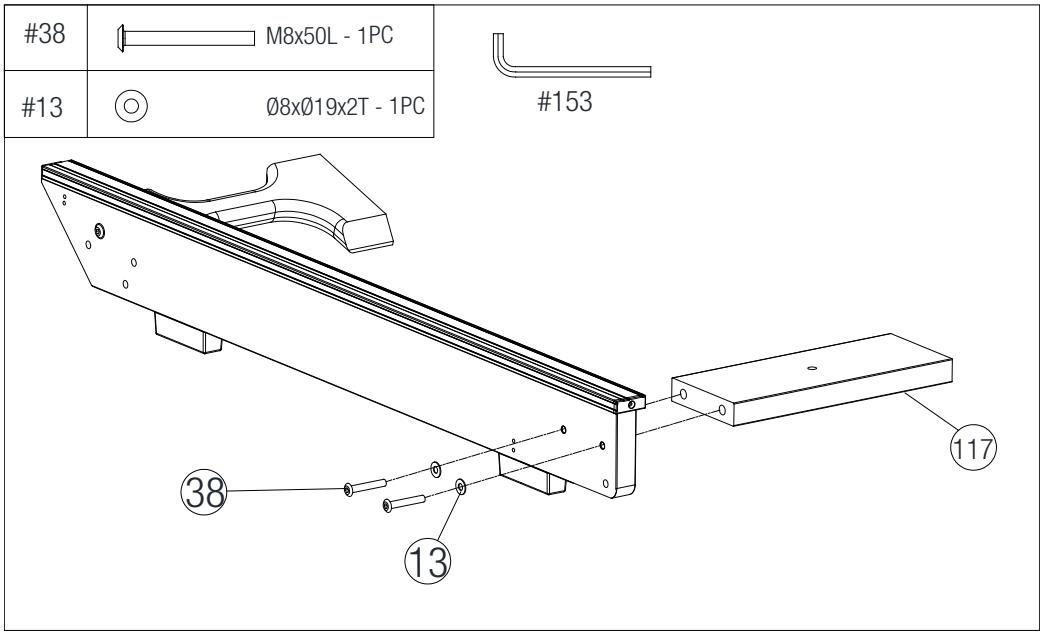
Step 1

Assemble the aluminum rail front support plate (118) onto the aluminum rail assembly left side (115) using flat head inverted side screws (38) and flat washers(13).



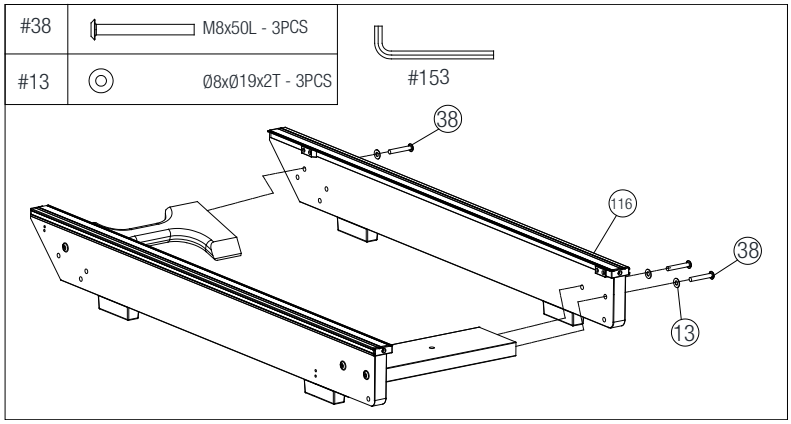
Step 2

Assemble the aluminum rail rear support plate (117) onto the upper left of the aluminum rail assembly using flat head inverted side screws (38) and flat washers (13).



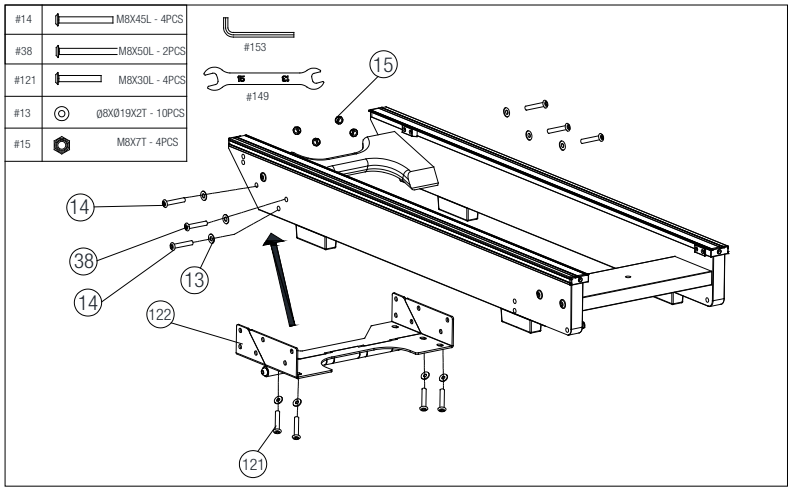
Step 3

Assemble the right aluminum rail set (116) onto the upper left aluminum rail set using flat head inverted edge screws (38) and flat washers (13).



Step 4

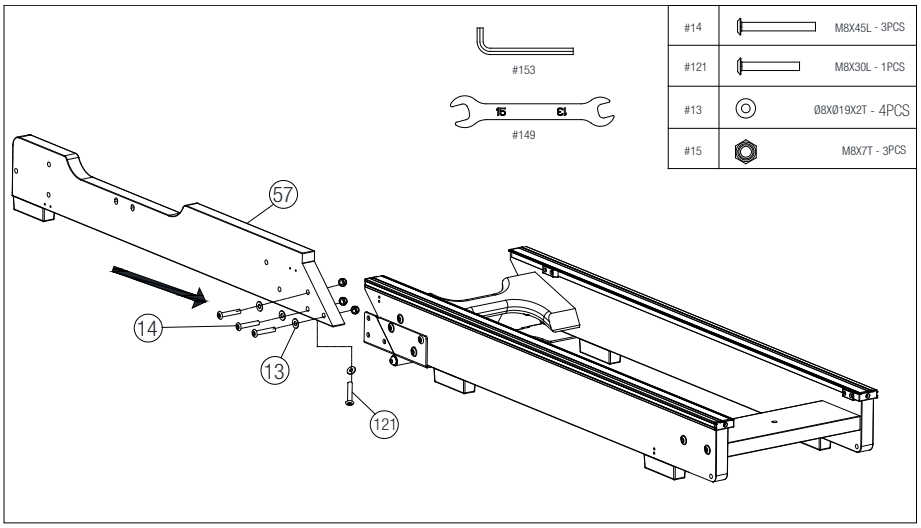
Assemble the frame connecting seat (122) from both sides to the aluminum rail assembly using flat head inverted side screws (38) (14) and flat washers (13) and nylon nuts (15). Then lock the frame connecting seat from bottom to top with flat head inverted edge screws (121) and flat washers (13).



EN

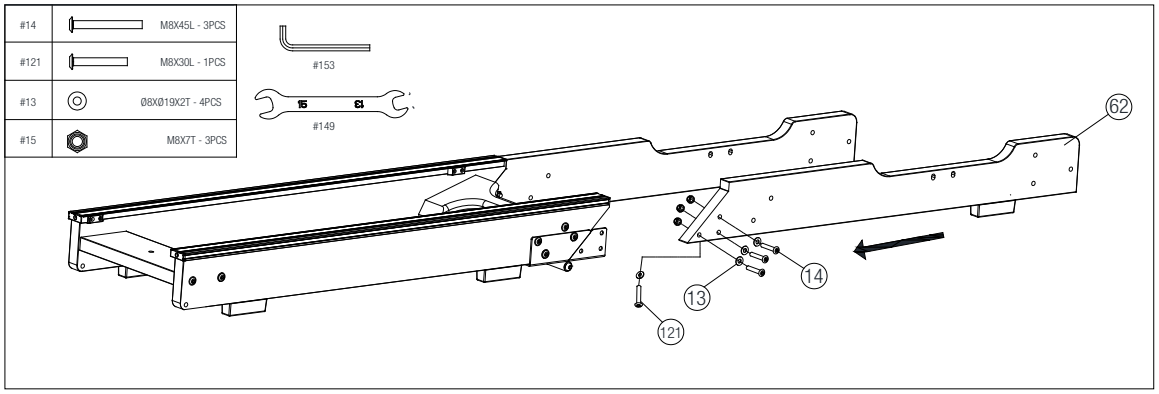
Step 5

Assemble the left side of the frame support plate (57) onto the frame using flat head inverted edge screws (14), flat washers (13) and nylon nuts (15). Then lock the frame support plate left from bottom to top with flat head inverted edge screws (121) and flat washers (13).



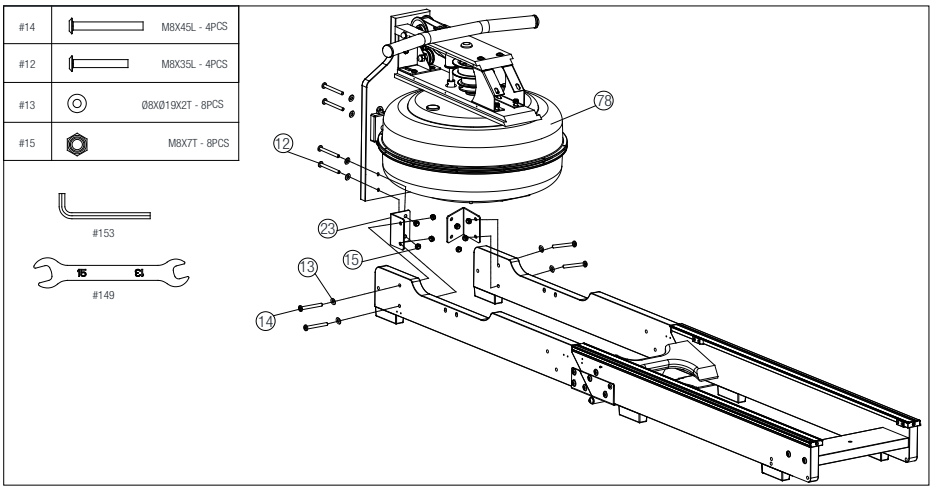
Step 6

Assemble the frame support plate right (62) onto the frame using flat head inverted edge screws (14), flat washers (13) and nylon nuts (15). Tighten the frame support plate from bottom to top right with flat head inverted edge screws (121) and flat washers (13).



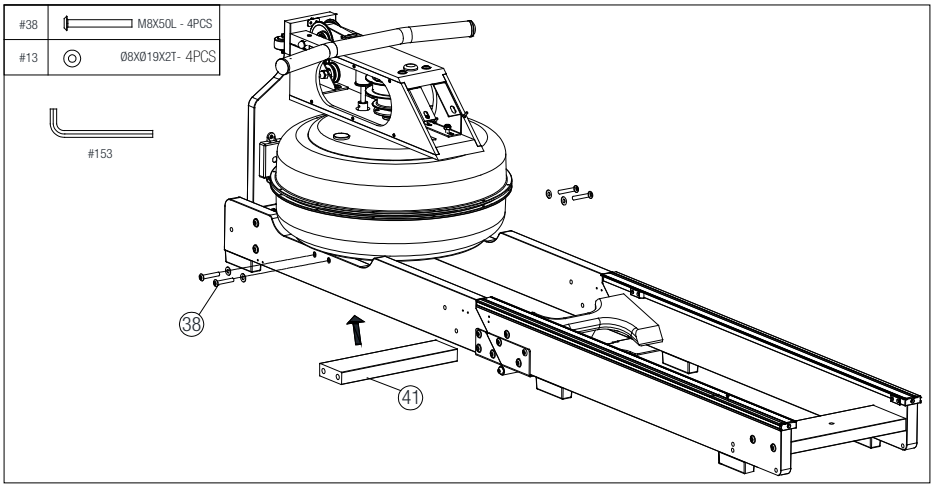
Step 7

Assemble the water tank (78) from both sides to the frame by means of L-shaped plates (23) using flat head inverted screws (14), flat washers(13) and nylon nuts (15). Lock the water tank (78) from the front through the L-shaped sheet (23) using flat head invert screws (12), flat washers (13) and nylon nuts (15).



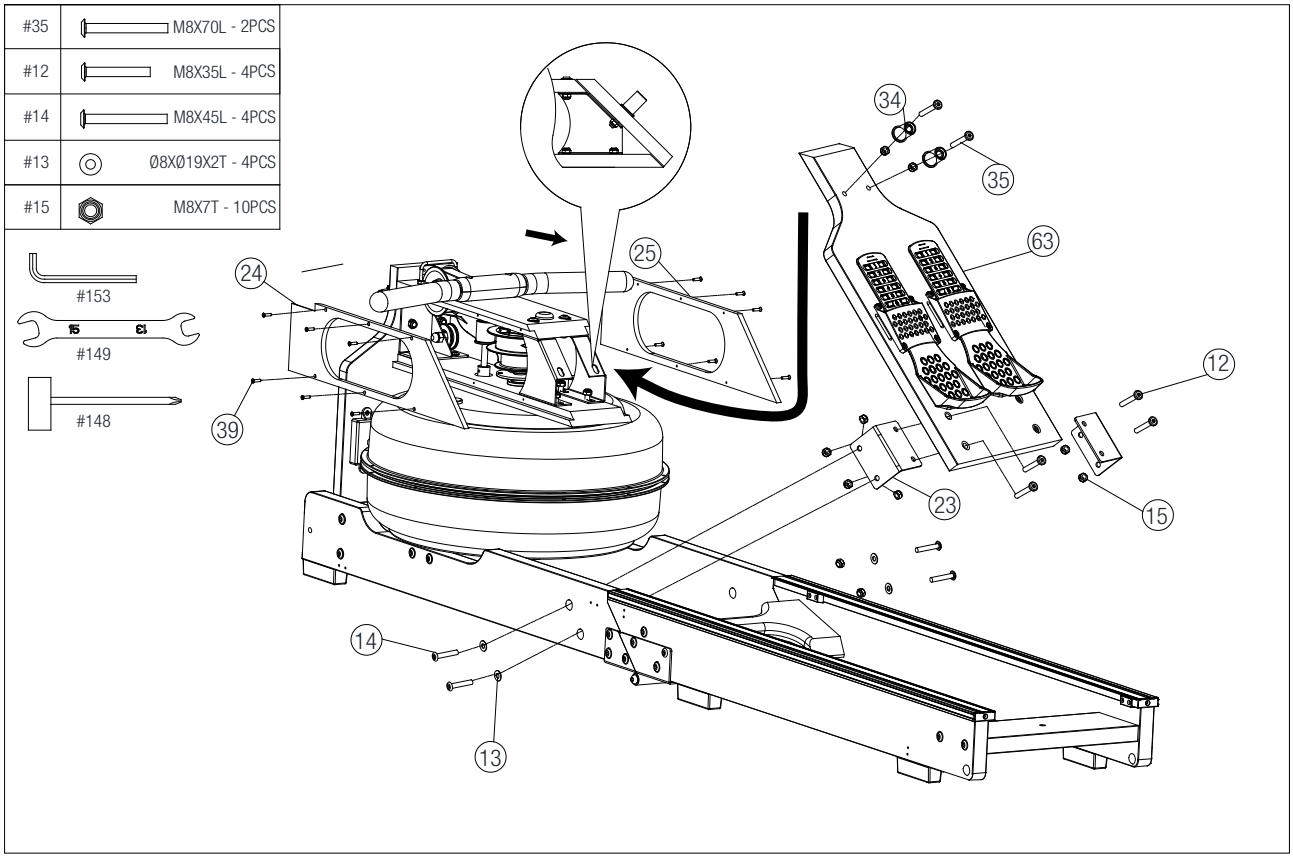
Step 8

Assemble the water tank support plate (41) from both sides to the frame using flat head invert screws (38) and flat washers(13). The rubber strips must point upwards.



Step 9

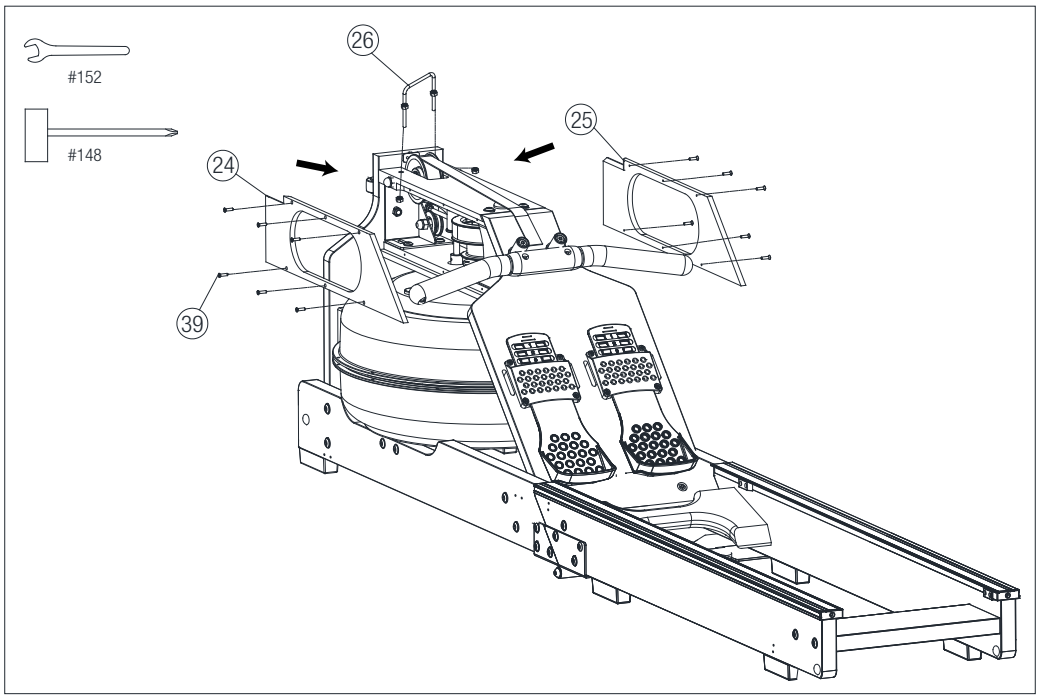
Remove the board (24) (25) from the frame with tools (148). Fix the L-plates to the pedal set using flat head inverted edge screws (12) and nylon nuts (15). Fix the pedal sets vertically to the frame from both sides using flat head inverted side screws (14) flat washers (13) and nylon nuts (15). Fix the rod fixing sleeve (34) to the frame using fla head inverted side screws (35) and nylon nuts (15).



EN

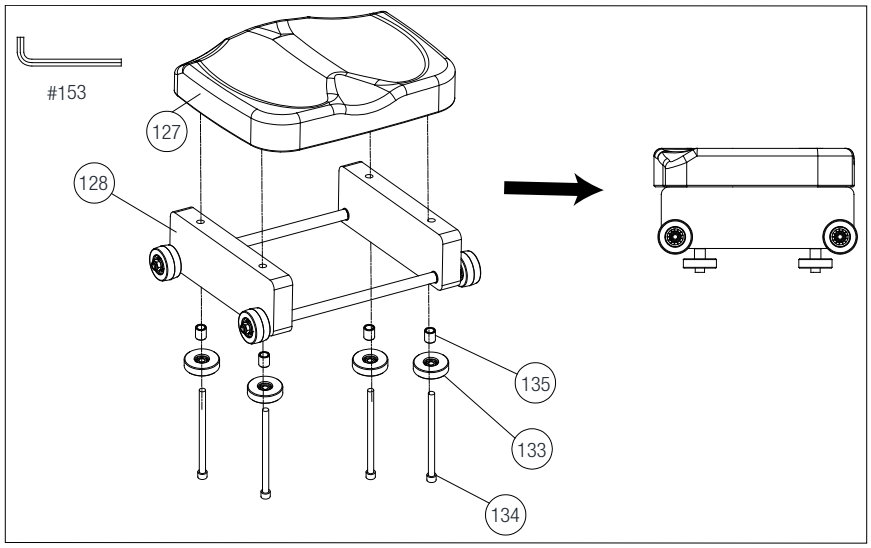
Step 10

Use the tool (152) to fix the pull bar (26) to the frame. Fix the plank (24) and (25) to the frame with the tool (148).



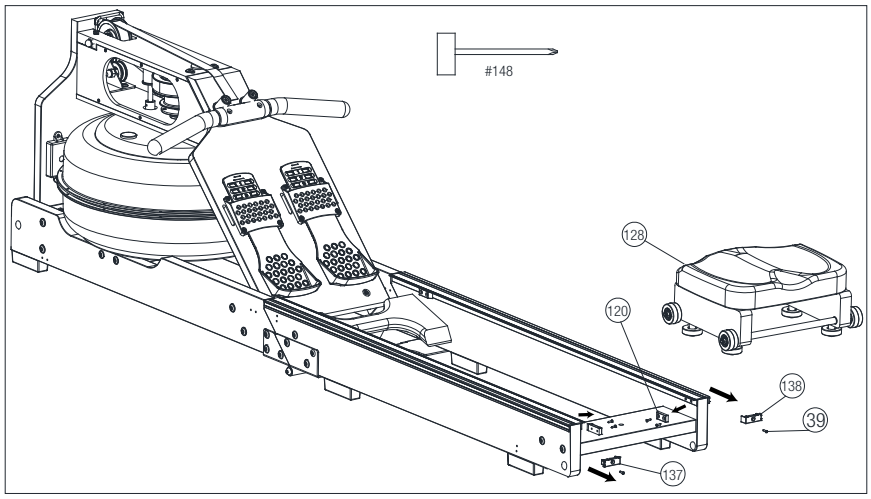
Step 11

The seat cushion (127) is fixed to the seat bracket (128) with cylindrical head hexagon socket screw (134) through the roller (133), sleeve (135).



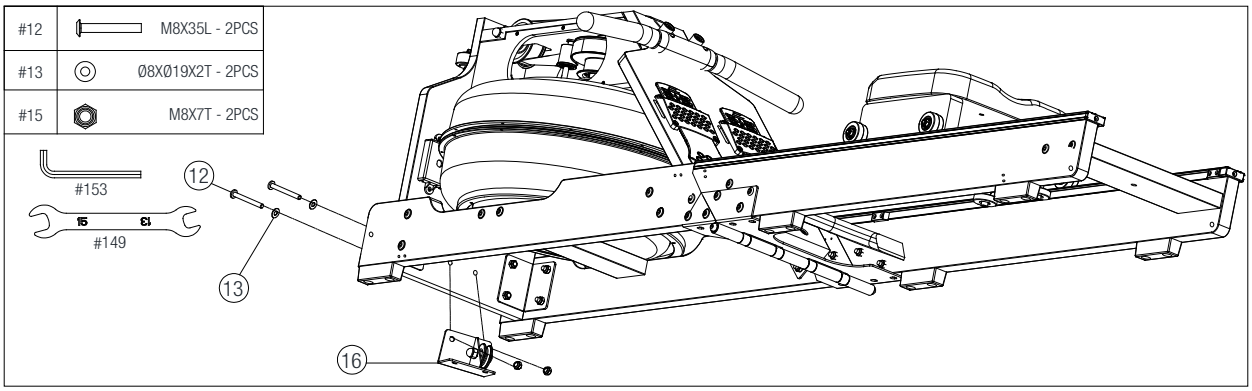
Step 12

Remove the aluminum rail cover left (137), aluminum rail cover right (138) and two rubber cushions (120) from the frame with tools (148). Assemble the seat cushion (128) onto the frame. Mount the aluminum rail cover left (137), aluminum rail cover right (138) and two rubber cushions (120) to the frame using tool(148).



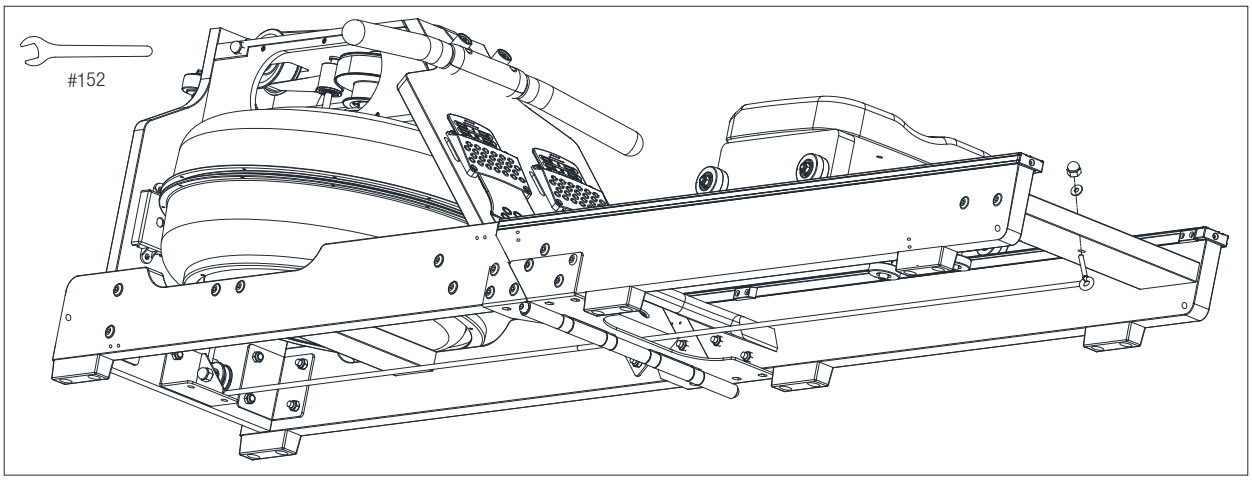
Step 13

Assemble the roller rack down (16) onto the frame using flat head inverted edge screws (12), flat washers (13) and nylon nuts (15).



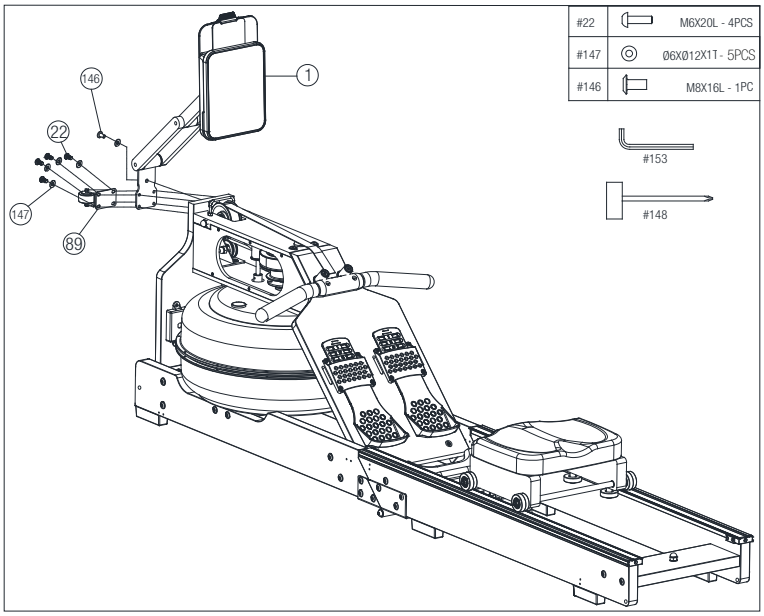
Step 14

Pass the elastic rope under the roller frame and fix it on the back support plate of the aluminum rail.



Step 15

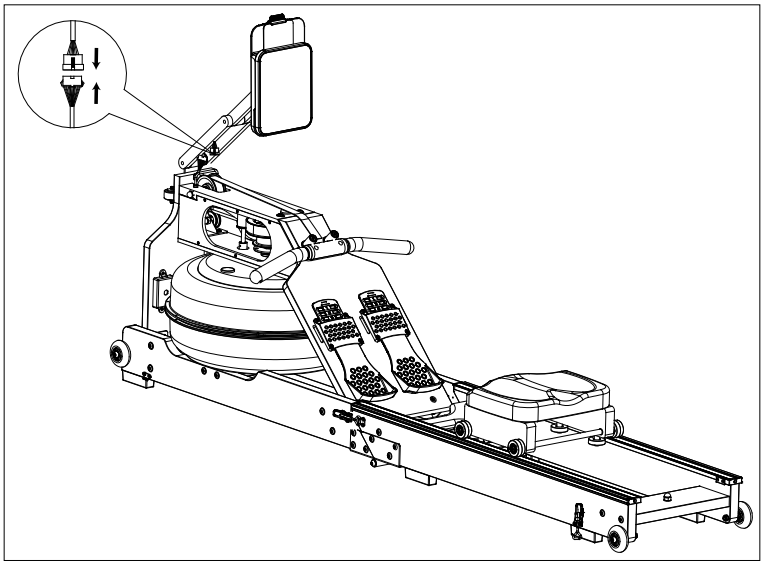
Assemble the display (1) on the frame using four umbrella head cross screws (22), one flat head inverted edge screw (146) and five flat washers (147).



EN

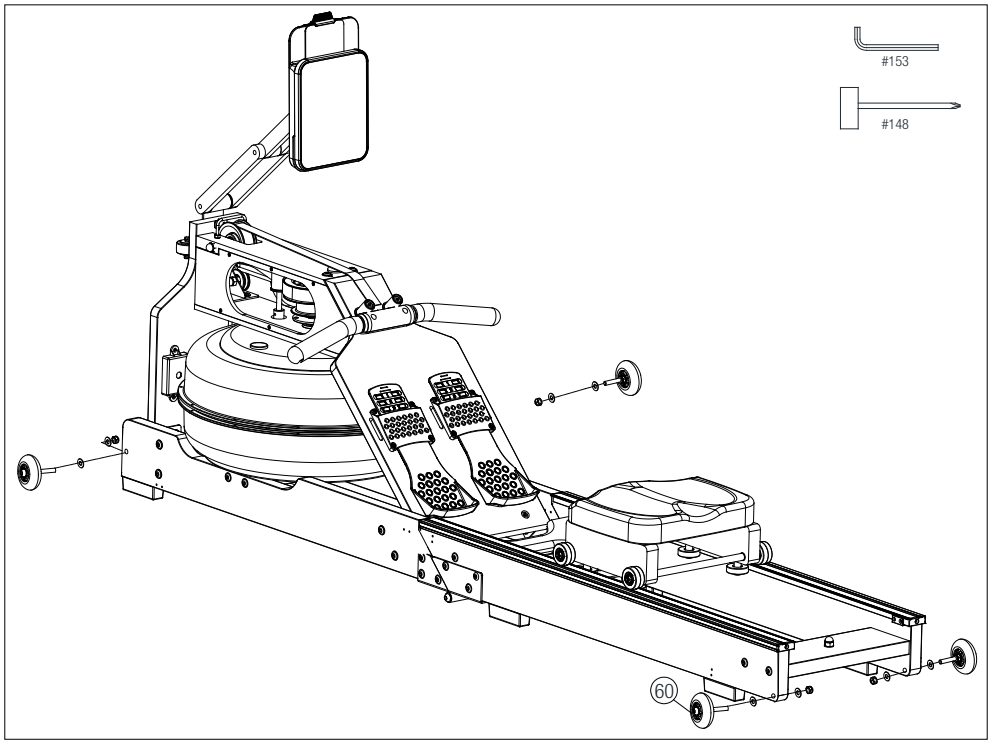
Step 16

Connect the wire on the frame to the wire on the display.



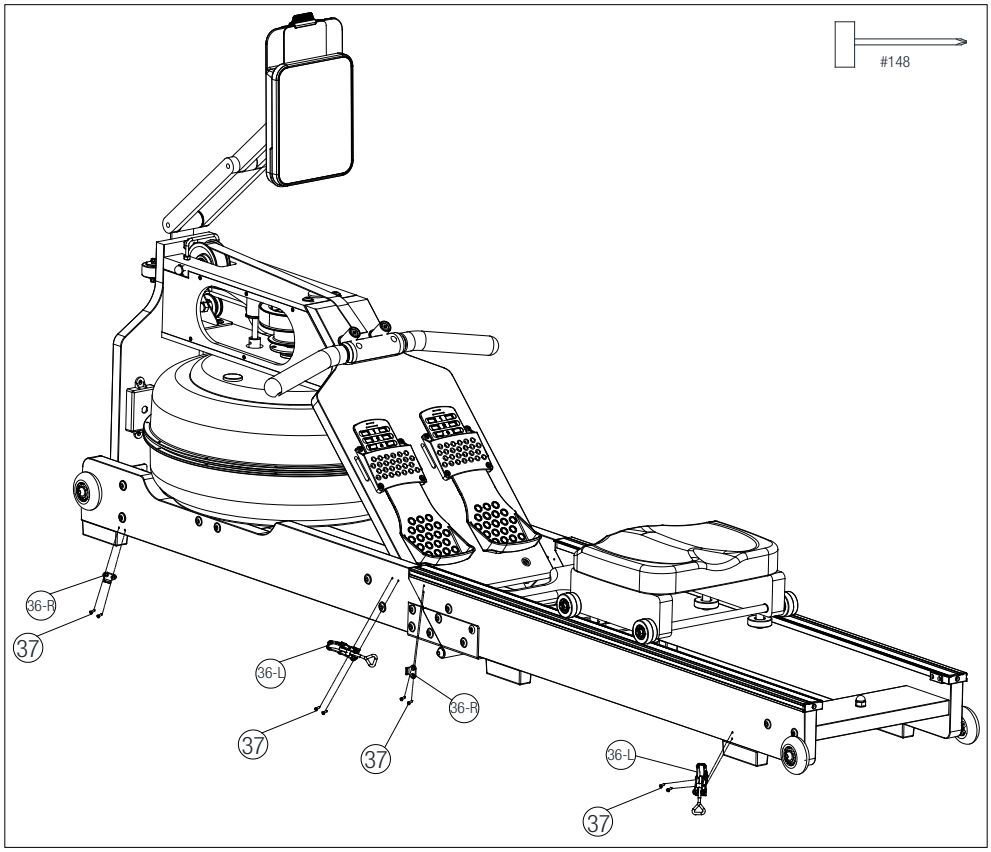
Step 17

Fix the idler wheel (60) on the frame as shown.



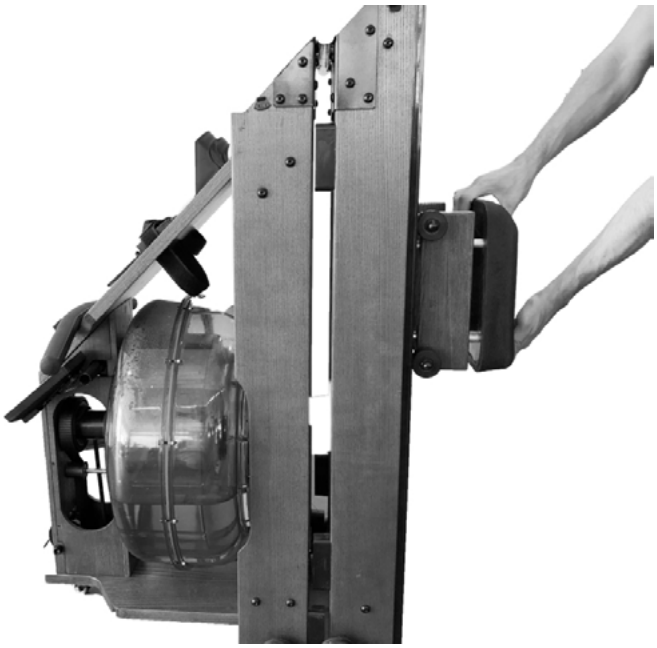
Step 18

Fix quick adjustable snap lock (36-L),(36-R) to frame by countersunk cross tapping screw (37).



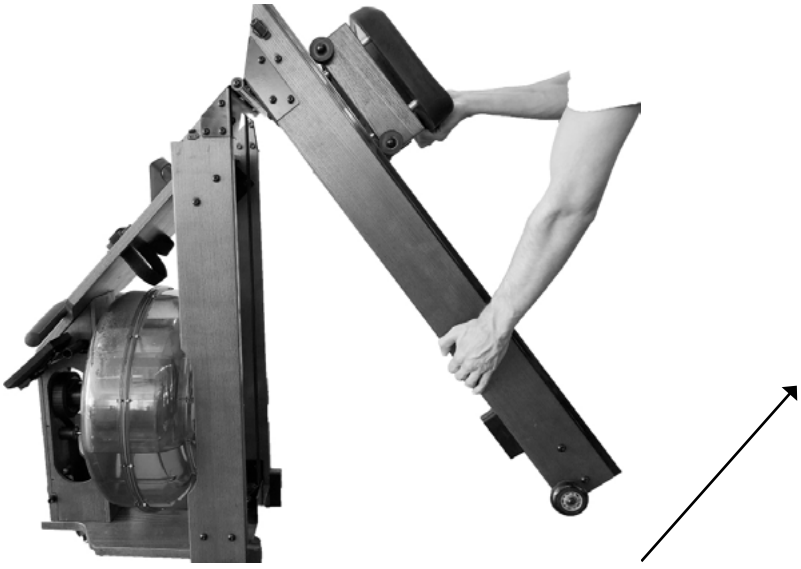
UNFOLDING

Store your device in a dry area, out of the reach of children. Make sure the device is secure and not accecssible to small animals or where it can be touched by or may fall on children.

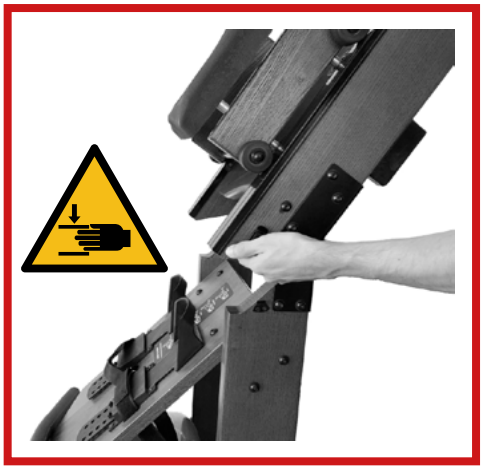


Push and hold the seat upwards to prevent the seat from shifting forward when unfolding the device.

EN



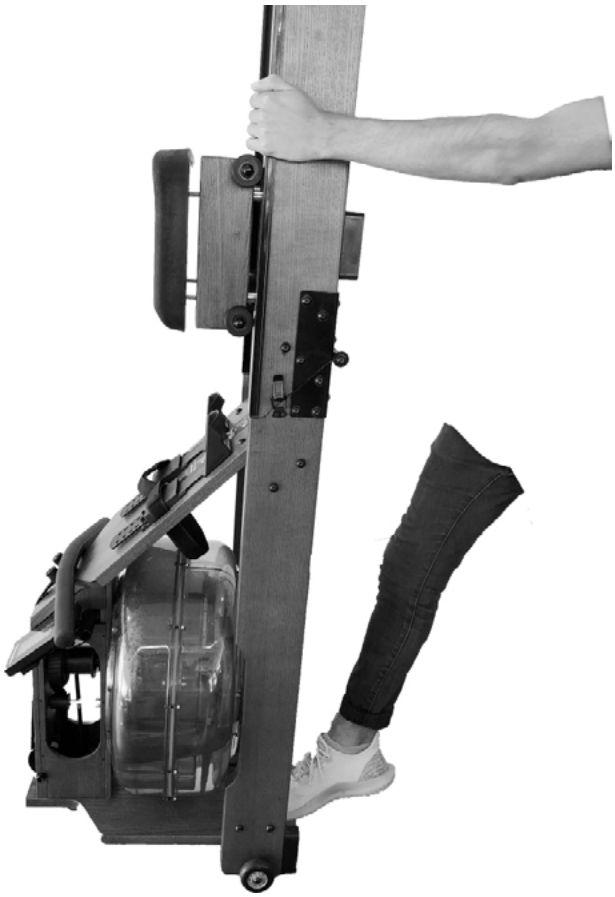
Grasp the side of the seat rail and pull it up towards you so that the device opens out.



EXTREME CAUTION! Be extremely careful and avoid putting your fingers or other body parts between adjacent pieces of the device that otherwise could result in body parts being trapped or crushed!

Close the clamping lock to stabilize the track!

Note: The turnbuckle is only available on one side and is sufficient as a fuse. Stability is acheived through correct installation on a flat, level surface.



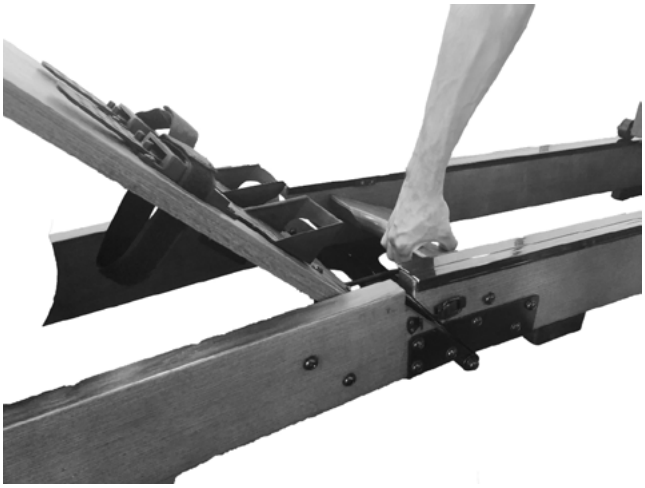
Hold and tilt the device in your direction by positioning one foot against the lower end of the the device while holding the upper end. Make sure there is enough space around you and device to avoid collision, damage or even injury.

FOLDING

Open the clamping lock

Push the seat to the end so that when the deivce is folded the seat is underneath.

EN



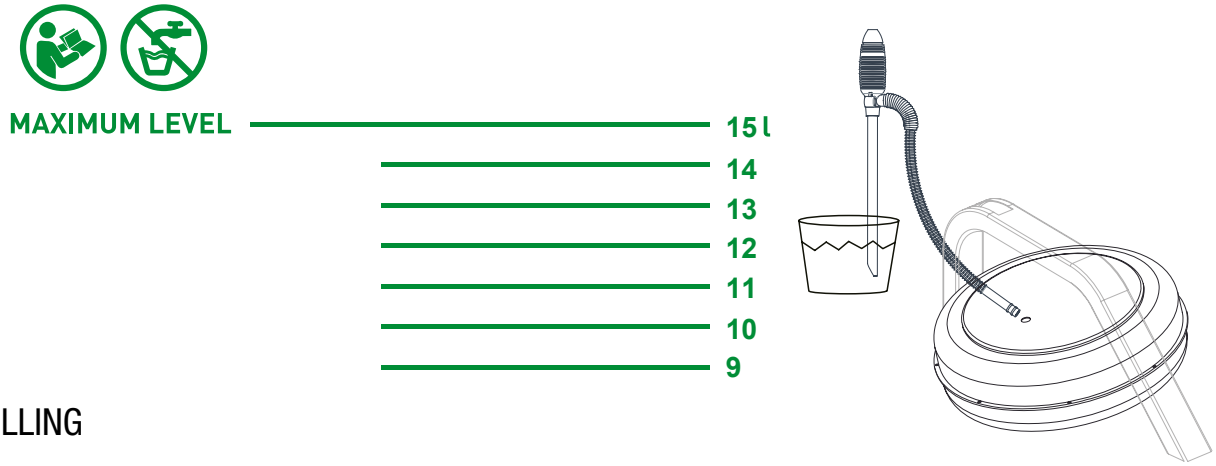
Grasp the device in the middle bridge and pull it back up.

FILLING /DRAINING THE WATER TANK

SET RESISTANCE

The resistance of the rowing machine can be adjusted via the quantity filled into the water tank. To do this, follow the instructions below:

MAX: the maximum filling level offers the highest resistance.



FILLING

1. Open the cap located on the water tank.
2. Hold the suction pipe (pipe under the pump) in a previously filled water container or water source. Hold the filling nozzle (pipe on the side of the pump) in the opening of the water tank of your rowing machine.
3. Depending on the pump type (electric/manual), press the start button (electric) or press the bellows of a hand pump (flexible head piece) several times with your hand (manually) to supply the water to the water tank. When filling is complete, replace the cap in the opening of the water tank.

ATTENTION: The amount of water should not exceed the indicated level indicator. (No liability will be accepted for water damage, malfunctions of the device, etc., in case of incorrect filling). There is a line on the water tank indicating the optimum filling quantity.

DRAINING

Draining is done the other way round via the filling opening of the water tank.

For this purpose, the suction nozzle is held in the water tank. The filling nozzle is aligned to a collecting container or suitable drain. Press the start button (electric) or the bellows of the hand pump (manual) to empty the water tank. Make sure that the water is led into a sufficiently large collecting container or into a drain intended for this purpose!

You should begin your “Exercise Period” at the resistance level and speed to suit your needs. Remember to start out slow and easy, and work your way up to the fitness level you desire.

PRODUCT MAINTENANCE

The frequency of changing the water depends on the amount of use and also the environment in which the device is used. The water should be changed after about half a year or as soon as there is a sign of discoloration of the water and/or signs of algae or bacteria is the water. (NOTE: Use DISTILLED water!) If you are not going to use the unit for a long time then drain the water. Avoid putting the tank directly into the sunlight, this can reduce the frequency of water changes. Position back the handles to the starting position after each use. This helps extend the life of the elastic band.

Water Purification Tablets

- The water purification tablets are suitable for cleaning and keeping the water clean.
- One tablet should be used for each 20-25 liters of water and stirred in well. Put one tablet in the water tank every 2-3 months.
- The chlorine tablet contains 167mg of sodium dichloroisocyanurate and, therefore, any permanent contact with metals should be avoided. The chlorine tablets are not included in the delivery package.

EN

SETTINGS

TENSION KNOB ADJUSTMENT

You could adjust the tension for varied resistance as below:

You should begin your “Exercise Period” at the resistance level and speed to suit your needs. Remember to start out slow and easy, and work your way up to the fitness level you desire.

TWO-CHAMBER SYSTEM

The water tank's resistence is based on a two-chamber system whereby water is transferred between the active chamber and the passive chamber. This makes it possible to simulate a natural water resistance by turning a button and to vary between a light workout to an intensive workout.

CONSOLE MANUAL

KEY INSTRUCTION

COLOUR: In standby mode, press this key to enter the lamp colour selection mode (C 0~C 7) press this key to confirm and return to standby mode;

RECOVERY: This is the heart recovery key. After the user exercises for a period of time, press this key and count down for one minute. When the time is up, the display will evaluate the user's physical condition from F1 through F6;

MODE: In standby mode, press to enter PROGRAM mode. Hold down for 3 seconds to return to standby mode;

DOWN: Reduce value of each function (time/calorie/distance/target heart rate);

UP: Increase value of each function (time/calorie/distance/target heart rate);

LIGHT: Short press this key to turn on and off the light.

OPERATION INSTRUCTION

1. After the power supply is connected, the display starts up: the full display is shown, the buzzer sounds, and then the bluetooth number and software version number are displayed. After 1 second, the display enters the standby mode;
2. In standby mode, the user can directly pull the pull bar and start to exercise;
3. In standby mode, press "" to enter PROGRAM mode. You can set target time/target calorie/ target distance/target heart rate.
4. Press "" for 3 seconds to switch the display to standby mode;
5. Press "" to switch off illumination, press "" to switch it on again.

EN

FUNCTION DATA DISPLAY DESCRIPTION

Item	Display	Display Range	Setting Range	Memory	Zeroing	Description
1	TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 ±1	Yes	Yes	When the time countdown is 0, there will be a prompt tone and return to the standby interface.
2	SPM	0~15~999	No	No	Yes	- Signal sensor, values are displayed after 3 seconds; - When no signal is available, Zero is displayed after 4 seconds.
3	WATT	0~999	No	No	Yes	- Signal sensor, values are displayed after 3 seconds; - When no signal is available, Zero is displayed after 4 seconds.
4	DISTANCE	0.00~99.99 KM	No	Yes	Yes	Distance covered
5	CALORIES	0~9999 CAL	No	Yes	Yes	Calories burned
6	PULSE	P, 30~220	0-->30~220	Yes	Yes	
7	HEART SYMBOL	ON/OFF sparkling	No	No	No	- Blinking when heart rate signal is received; - No display when no heart rate signal is received.
8	COUNT	0~9999	No	No	No	Number of rowing strokes
9	/500 m		No	No	No	The time taken for 500 m

FUNCTION DESCRIPTION

1. Heartrate recovery

Press " " key to start the heartrate recovery function. The test time is counted down from 1 minute to 0:00; the heartbeat symbol will continue to flash until 0 is reached. During the testing time, ensure proper contanct with the pulse sensor so that the heartbeat symbol keeps flashing. After the test, the display evaluates the user's heartrate recovery from F1 through F6.

Pulse Recovery	User Pulse Recovery Status	Pulse Difference (Before and After Test)
F1	Perfect	Average 50
F2	Good	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Passable	20-29
F5	Need more exercise	10-19
F6	Lack of exercise	10 Below

2. Bluetooth heart rate function

Before exercising, the user turns on the Bluetooth heartrate sensor. When it is properly worn, the measured data will be displayed;

3. Bluetooth APP function

In standby mode you can conmnect the Bluetooth APP. Activate Bluetooth on the phone and open the corresponding APP (Kinomap) to connect.

4. Display colour function

In standby mode, short press " ", to select the display colour mode. By default, C 0 is set: One of 7 display colours will be automatically selected according to WATT. Press " " long to exit the colour selection.

C 0: The illumination colour is related to WATT:

Blue : 1-100
Aqua :101-150
Green : 151-200
Yellow : 201-250
Orange : 251-300
Red : 301-350
Magenta/Ultraviolet : 351+%

C 1: Blue
C 2: Aqua
C 3: Green
C 4: Yellow
C 5: Orange
C 6: Red
C 7: Magenta/Ultraviolet

Automatic startup and shutdown: When the user starts rowing or presses the start/stop key, the display starts automatically. If the device has not been used for 4 minutes, the display automatically switches to standby mode.

EN

Notice:

1. For operation, the mains adaptor has to be connected with the cable. It is located near the water tank at the frame's inner side. **(Output values 12V, 3A)**
2. Keep moisture away from the display.

APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the app using the QR codes shown here or search in your store. Minimum compatibility specifications for mobile device; android 5.0 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 8.0 or higher.

Check out Kinomap for 7 days now for free or choose the FREE iConsole app!

Android | Kinomap | iOS

Notes on using the App:

The apps presented do not belong to SPORTSTECH. We expressly disclaim all liability of any kind whatsoever for third-party software and are not responsible for their content, code or for any loss or damage arising from the use of them. If you use third-party resources, you are subject to their terms and conditions and licenses and are no longer protected by our privacy policy or our security measures.

Please remember to turn on the Bluetooth feature on your device.

The QR code at the beginning of the manual will guide you to various YouTube tutorials. There you can access more information about the App and the device.

Android | iConsole | iOS

STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

EN

5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6 TOE TOUCHES

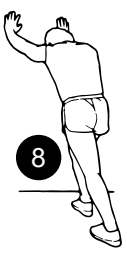
Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



EXERCISE INSTRUCTIONS

Rowing is a very effective form of exercise and provides several benefits:

1. It improves the general fitness by strengthening the heart and circulation.
2. It strengthens and, if desired, also tones all major muscle groups:
   Back, waist, arms, shoulders, hips and legs.
3. In combination with suitable food plans, it can help you achieve or keep a good body weight.

PLANNING THE TRAINING - IMPORTANT HEALTH NOTES

Rowing is a strenuous form of exercise:

- **Never overexert yourself or anyone else on the training device!**
- **If necessary, seek medical advice before training.**
- **Mind your pulse rate during training.**

Plan your TRAINING TIMES according to the following guidelines:

- Start with a short training sessions at low intensity level (low resistance). For the first sessions, 5 minutes can be enough. After several weeks or months of training, session lengths of 15-20 minutes are possible. However, do not try to achieve this too quickly.
- Rather increase the session length than the intensity level: Increase the intensity level only when you can rather easily perform 15 minutes of rowing in your current intensity level.
- Perfom your training only every second or third day: Allow your body time to recover between workouts. Distribute your training sessions as evenly as possible.

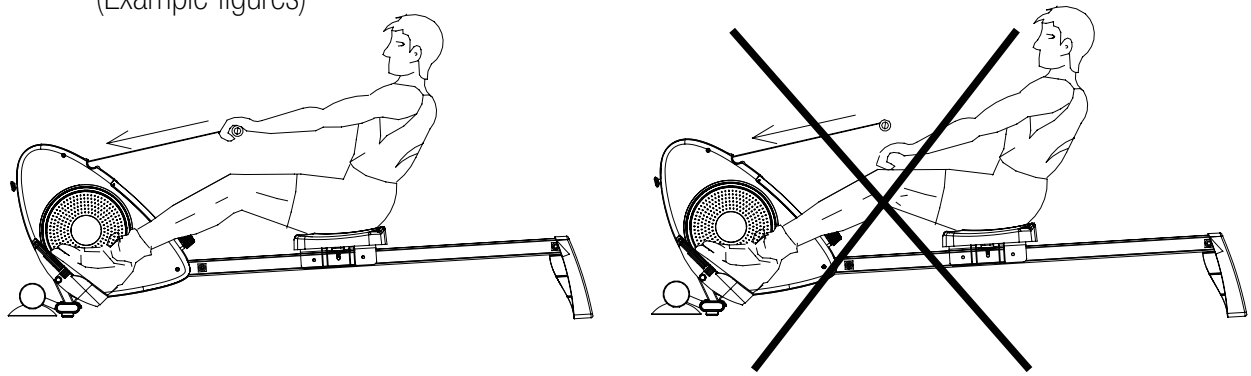
TRAINING TARGETS

Always adjust your rowing speed according to your well-being and to your target pulse.

- ENDURANCE TRAINING / CALORIE BURNING
  Start and end your training with low intensity during warm-up and cool-down.
  Perform your training with rather LOW intensity level.
- STRENGTH WORKOUT / MUSCLE TONING
  Start and end also your strength workout with low intensity during warm-up and cool-down.
  Perform your strength workout with RATHER HIGH intensity level.

GENERAL NOTE

Caution: Hold the handlebar all the time. Do not let the rope be pulled in automatically.
(Example figures)



ROWING STYLES

Basic Rowing style

1. Take seat and fasten your feet to the pedals, using the straps. Take the handle bar.
2. Take the start position, leaning forward with your arms straight and knees bent (Fig 1).
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (Fig 2).
4. Continue this movement until you lean slightly backwards. Bring your arms out to the side (Fig 3).
5. Then return to position 2 and keep repeating the movement sequence.

Fig. 1 **Fig. 2** **Fig. 3**

Arms-Only Rowing

This exercise is particularly for muscle toning in arms, shoulders, back and stomach.

- Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handle.
- Gradually and controlled, lean back to just past the upright position; continuing to pull the handles towards your chest.
- Return to the start position and keep repeating the movement sequence.

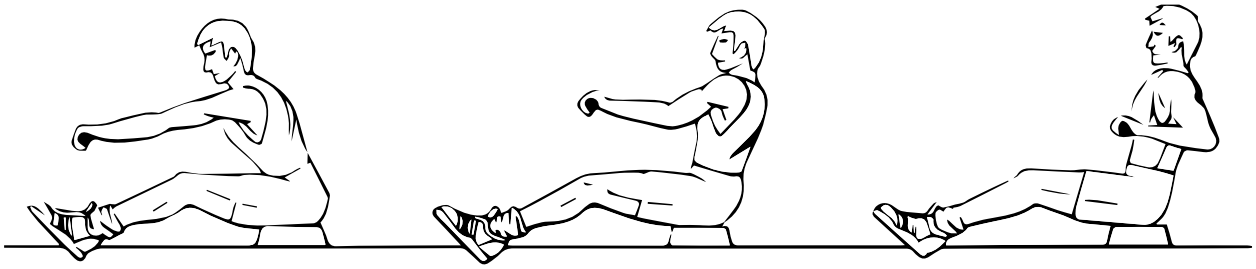


Fig. 4 **Fig. 5** **Fig. 6**

Legs-Only Rowing

This exercise is particularly for muscle toning in legs and back.

- With your back straight and arms stretched out, bend your legs until you grasp the handle (Fig 7.)
- Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.

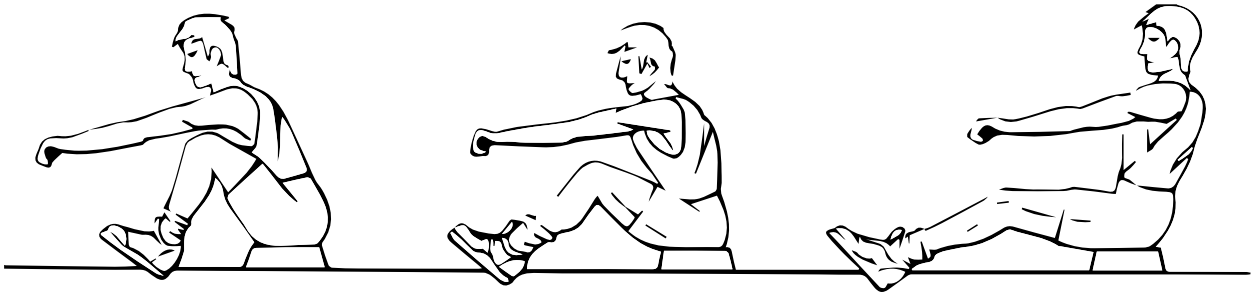


Fig. 7 **Fig. 8** **Fig. 9**

COOLING-DOWN PHASE

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up phase. First, reduce your tempo and continue at this slower pace for approximately 5 minutes before you get off your Rowing Machine. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter, you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible to spread your workouts evenly throughout the week.

DISPOSAL

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU (in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)

We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

B. Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)

Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

EN

Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

CONFORMITY

Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares that the radio system type WRX1000 is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_conformity

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

ES

Este manual representa el estado en la fecha de publicación. Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Nuestros tutoriales en video para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro

Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram

https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook

https://www.facebook.com/sportstech.de

Nuestras marcas - Descubra muchos otros productos interesantes:

Sportstech Fitness

https://www.sports-tech.es

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Deskfit

https://www.deskfit.de/

Relaxxnow
available via
Sportstech.de

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace encontrarás el dibujo de explosión y la lista de repuestos:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_spareparts

CONTENIDOS

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS 64
CONTENIDO 65
DATOS TÉCNICOS 65
INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE 66
TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE 68
MONTAJE 69
ABRIR EL REMO 77
PLEGAR EL REMO 79
MANTENIMIENTO DEL TANQUE DE AGUA 80
MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO 81
AJUSTES 82
INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA 83
SOFTWARE (APLICACIÓN) 86
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO 87
INSTRUCCIONES DE EJERCICIO 88
DESECHO 91
CONFORMIDAD 91

CONTENIDO

Máquina de remo con resistencia al agua	Material y herramientas de montaje
Pantalla y consola	Unidad de alimentación
Manual de instrucciones	Bomba manual de agua

ES

DATOS TÉCNICOS

MÁQUINA

Peso	42,8 kg (94.4 lb)
Peso máximo admisible del usuario	120 kg (265 lb)
Dimensiones montada (LxAxA; ca.)	2,1 x 0,53 x 0,87..1,12 m
	6.9 x 1.7 x 2.9 .. 3.7 ft
Dimensiones plegada (LxAxA; ca.)	0,91 x 0,53 x 1,16 m
	3.0 x 1.7 x 3.8 ft

PANTALLA Y CONSOLA

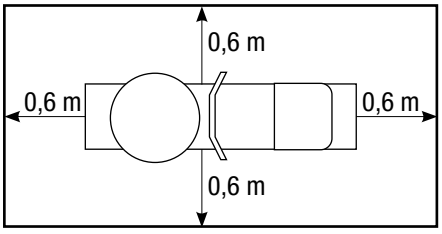
Temperatura de funcionamiento	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Unidad de alimentación	ver siguiente pero una página
Conexión entre la pantalla y dispositivos inteligentes	Bluetooth 4.0 o mas alto
Conexión para señales de pulso	Bluetooth 4.0 o mas alto

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

¡ADVERTENCIA! El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones peligrosas o la muerte. Si experimenta una disminución anormal del rendimiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
- Sólo podrá conseguirse un uso efectivo si la máquina se ensambla, mantiene y usa de manera adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la máquina conozcan todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene condiciones médicas o físicas que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o que le impedirían usar la máquina adecuadamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Tenga presente las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o nauseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la máquina. La máquina está diseñada únicamente para adultos.
- Use la máquina sobre una superficie sólida y uniforme con una protección para su alfombra o suelo. Para mayor seguridad, la máquina debe tener al menos 0.6 metros de espacio libre alrededor.



- Antes de usar esta máquina, revise que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- La máquina sólo puede usarse de manera segura realizando una revisión periódica en busca de daños y desgaste.
- Siempre use la máquina según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o revisión de la máquina, o si escucha ruidos anormales provenientes de la misma durante su uso, deténgase inmediatamente. No use la máquina hasta que se haya solucionado el problema.

- Use ropa adecuada al usar la máquina. Evite usar ropa que puede quedar atrapada en la máquina o que puede limitar o evitar el movimiento.
- La máquina ha sido comprobada de acuerdo a la clase H.C. Peso máximo del usuario: 120kg. La capacidad de frenado depende de la velocidad.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.
- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness. No opere este equipo de ejercicio sin los protectores debidamente colocados, ya que las piezas móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves si se exponen.

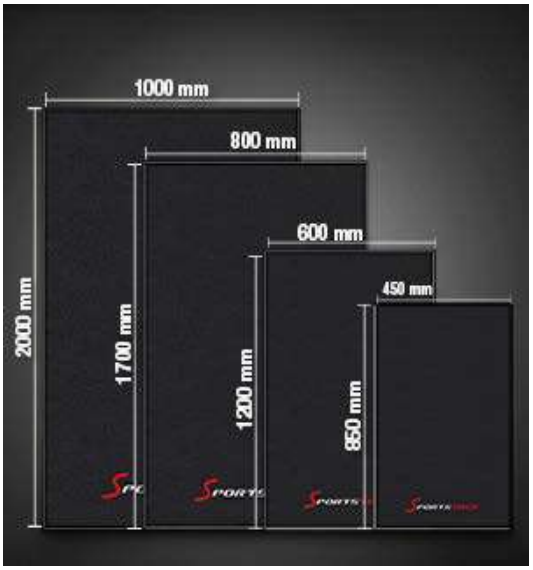
Cable de alimentación:

El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Identificador del modelo	ABT030120AEU		
	Valor medido	**Tolerancia**	**Unidad**
Voltaje de entrada	230Vac	90-264Vac	V
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50	47-63	Hz
Voltaje de salida	12	11,4-12,6	V
Corriente de salida	3	/	A
Potencia de salida	36	/	W
Eficiencia operativa media	87,90	/	%
Eficiencia con batería baja (10%)	83,71	/	%
Consumo de energía sin carga	Energía de reserva <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W

ES

TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE

SPORTSTECH alfombrilla protectora 120



Protección ideal. Para su entrenamiento desde el hogar.

Para que el suelo de su casa no sufra daños por parte de su equipo de ejercicios, utilice la alfombrilla protectora de Sportstech. Por supuesto, está disponible en diferentes tamaños y también se puede utilizar para yoga u otros ejercicios. Protege su piso de huellas, suciedad o arañazos. Mano de obra de alta calidad y una superficie especial evitan marcas de los dispositivos que se encuentran sobre la alfombrilla. Además, los ruidos y las vibraciones resultantes del dispositivo se amortiguan.

- Seguro y confortable
- Material de alta calidad

Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace:

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte

SPORTSTECH sPulse Pulsera de actividad

Con la **pulsera de frecuencia cardíaca inalámbrica sPulse**, usted cuenta con el apoyo de tres protocolos de radio durante el entrenamiento: Bluetooth, ANT+ y 5,3 kHz. **De este modo, siempre tendrá a la vista su nivel de condición física.**

El práctico complemento de entrenamiento también guarda sus datos de fitness. Estos pueden ser optenidos en un santiamén para su comparación. Esto le permite controlar tu desarrollo personal a lo largo de los días y los años. Llega al límite y ponte más en forma que nunca.

Además, cuenta con el apoyo de la visualización de su rango de pulsaciones actual mediante LEDs de colores. Dependiendo de la intensidad, la pulsera se ilumina en uno de los siete colores - para una orientación óptima y una motivación adicional durante el entrenamiento cardiovascular.

Gracias a la batería recargable, también se ahorra en la compra de pilas.

Pide ahora el versátil monitor de frecuencia cardíaca sPulse de Sportstech para sacar el máximo provecho a sus entrenamientos.

- Bluetooth
- ANT+
- Conexión inalámbrica de 5,3 kHz

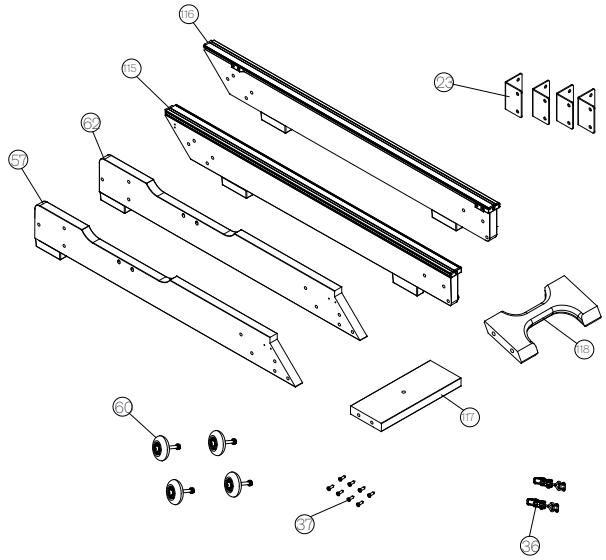
È possibile acquistare questo prodotto utilizzando il seguente codice QR o link:

https://www.sportstech.de/sPulse

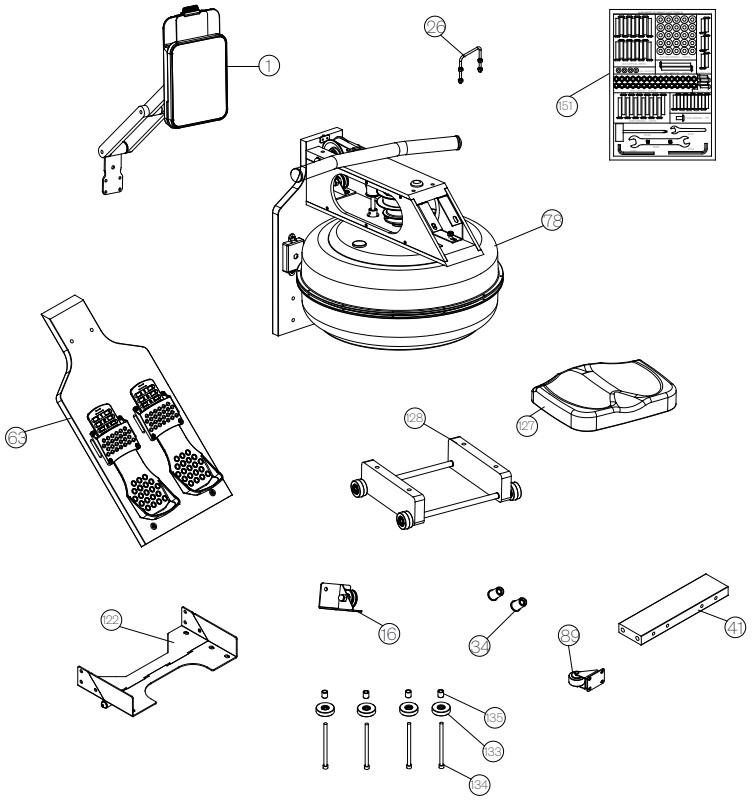
MONTAJE

Apriete todos los componentes y piezas premontadas!

Caja no. 1



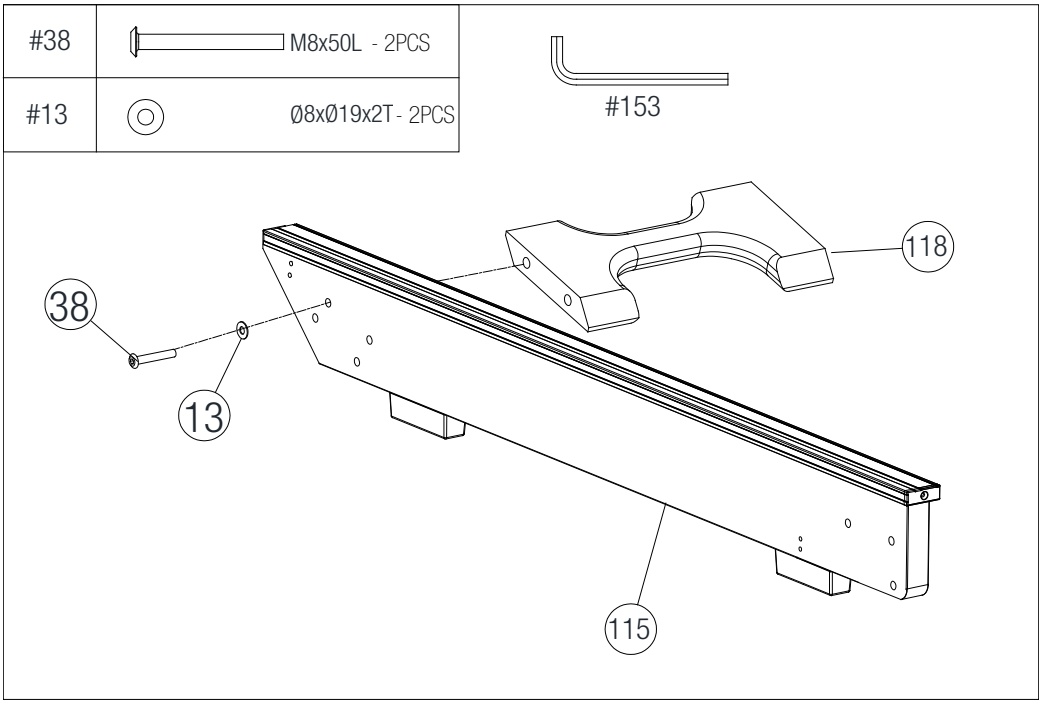
Caja no. 2



ES

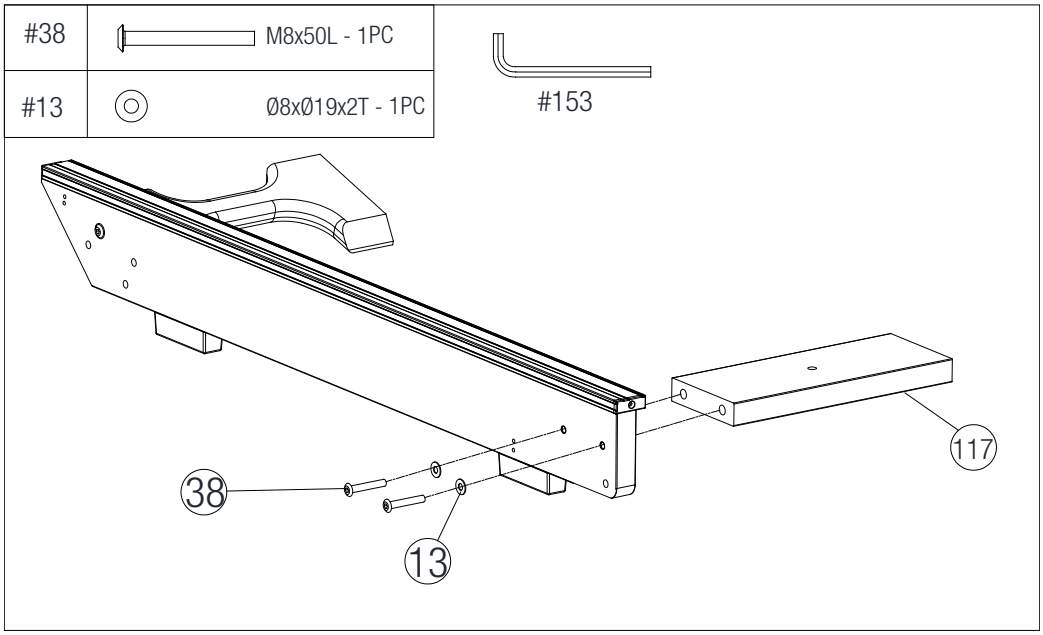
Paso 1

Una la plancha de soporte frontal del riel de aluminio (118) en el lado izquierdo del conjunto del riel de aluminio (115) con tornillos laterales de cabeza plana invertida (38) y arandelas planas (13).



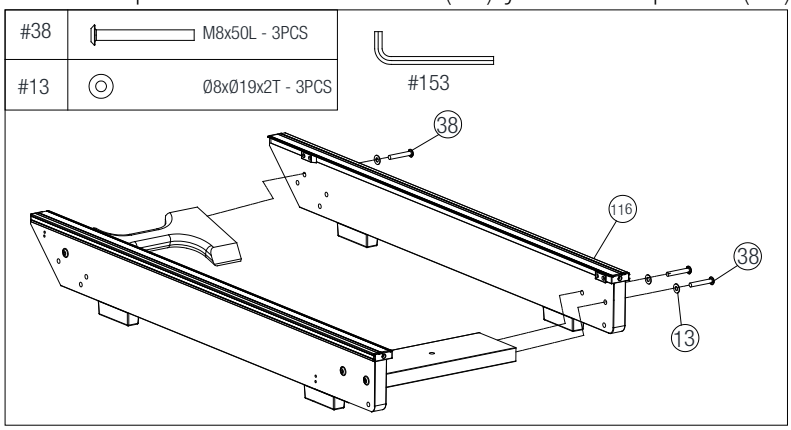
Paso 2

Ensamble la plancha de soporte trasera del riel de aluminio (117) en la parte izquierda del conjunto del riel de aluminio utilizando tornillos laterales de cabeza plana invertida (38) y arandelas planas (13).



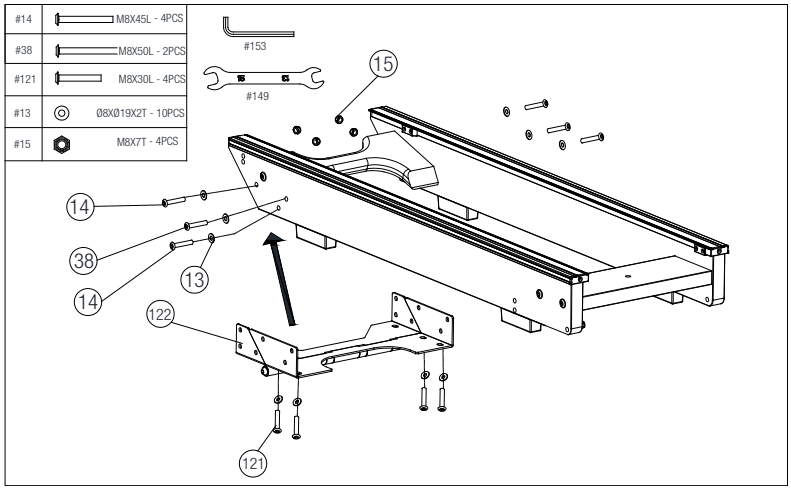
Paso 3

Una ahora la parte derecha del riel de aluminio (116) a la parte ya montada en los pasos anteriores utilizando tornillos de cabeza plana de borde invertido (38) y arandelas planas (13).



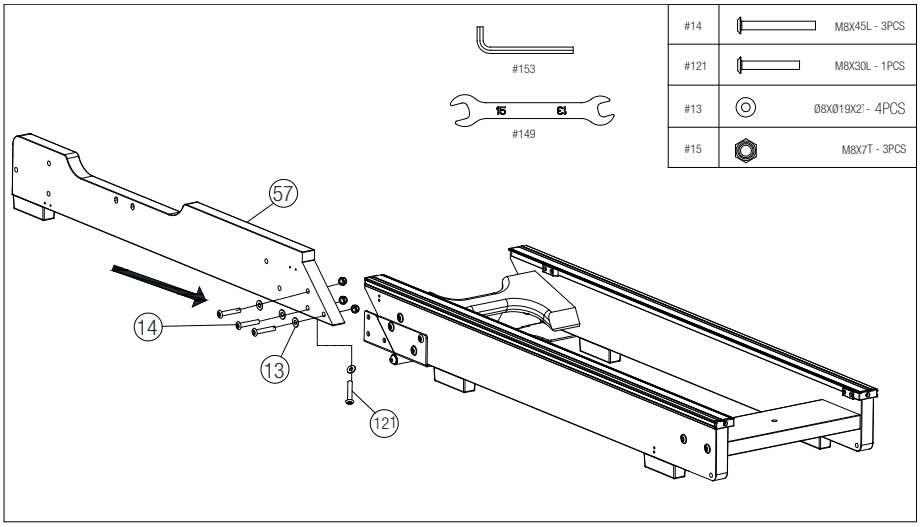
Paso 4

Ensamble el conector del bastidor (122) desde ambos lados al conjunto de rieles de aluminio utilizando tornillos laterales de cabeza invertida (38) (14), arandelas planas (13) y tuercas de nylon (15). A continuación, fije el conector desde abajo con tornillos laterales de cabeza plana invertida (121) y arandelas planas (13).



Paso 5

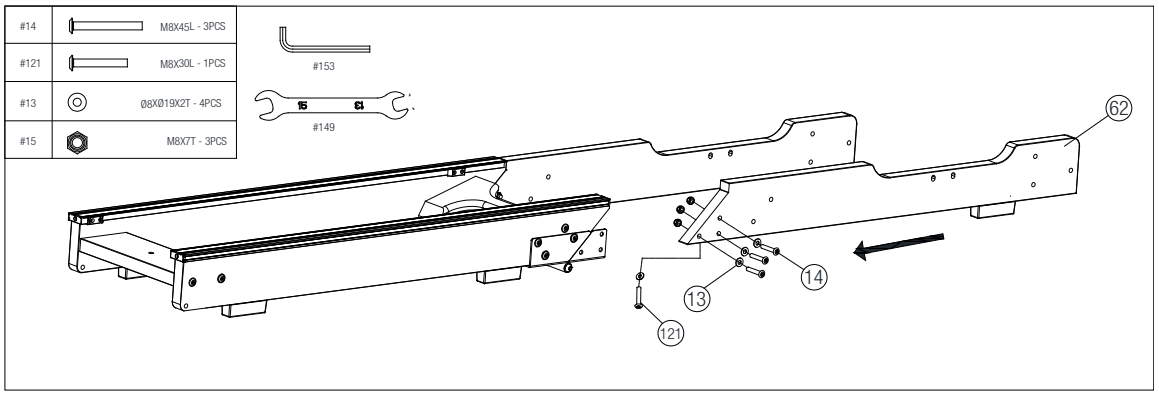
Fije el lado izquierdo de la placa de soporte del bastidor (57) en el bastidor utilizando tornillos de cabeza plana de borde invertido (14), arandelas planas (13) y tuercas de nylon (15). A continuación, fije el lado izquierdo de la placa de soporte del bastidor desde abajo con tornillos de cabeza plana de borde invertido (121) y arandelas planas (13).



ES

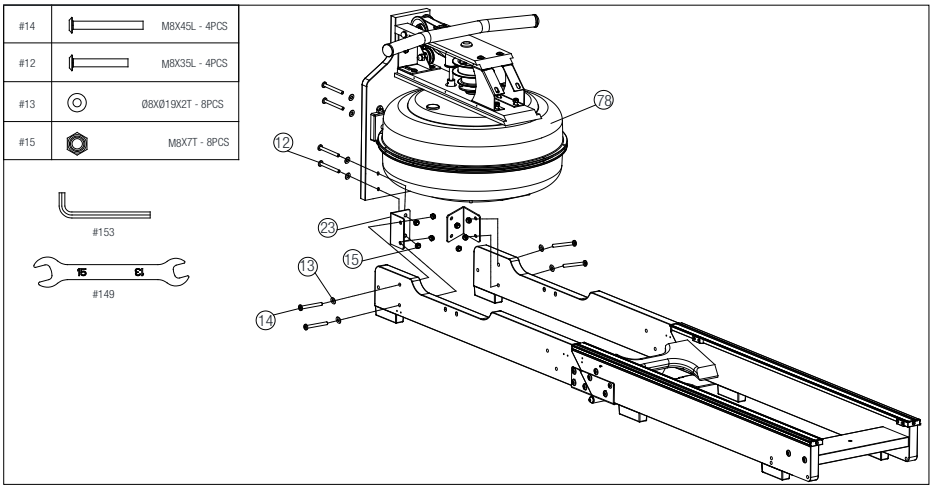
Paso 6

Fije el lado derecho de la placa de soporte del bastidor (62) en el bastidor utilizando tornillos de cabeza plana de borde invertido (14), arandelas planas (13) y tuercas de nylon (15). A continuación, fije el lado derecho de la placa de soporte del bastidor desde abajo con tornillos de cabeza plana de borde invertido (121) y arandelas planas (13).



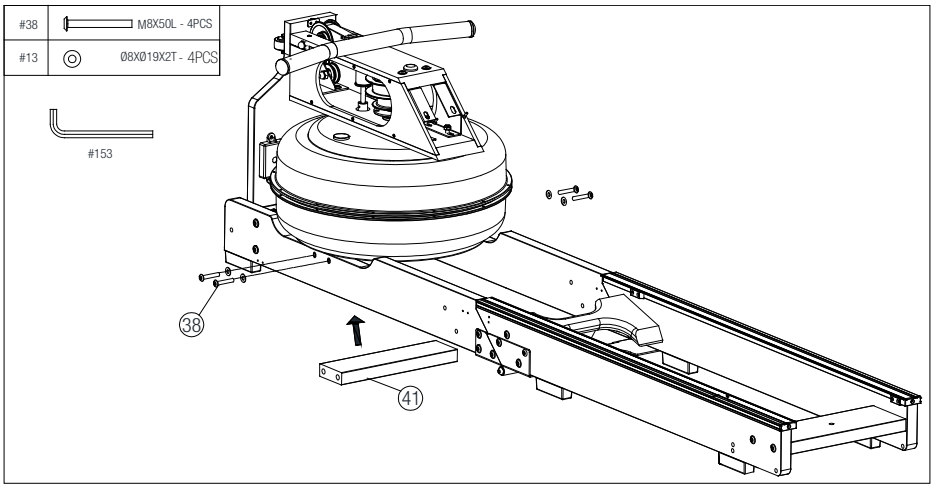
Paso 7

Una el depósito de agua (78) desde ambos lados al bastidor mediante placas en forma de L (23) utilizando tornillos invertidos de cabeza plana (14), arandelas planas(13) y tuercas de nylon (15). Fije el depósito de agua (78) desde la parte delantera utilizando las placas en forma de L (23) con tornillos invertidos de cabeza plana (12), arandelas planas (13) y tuercas de nylon (15).



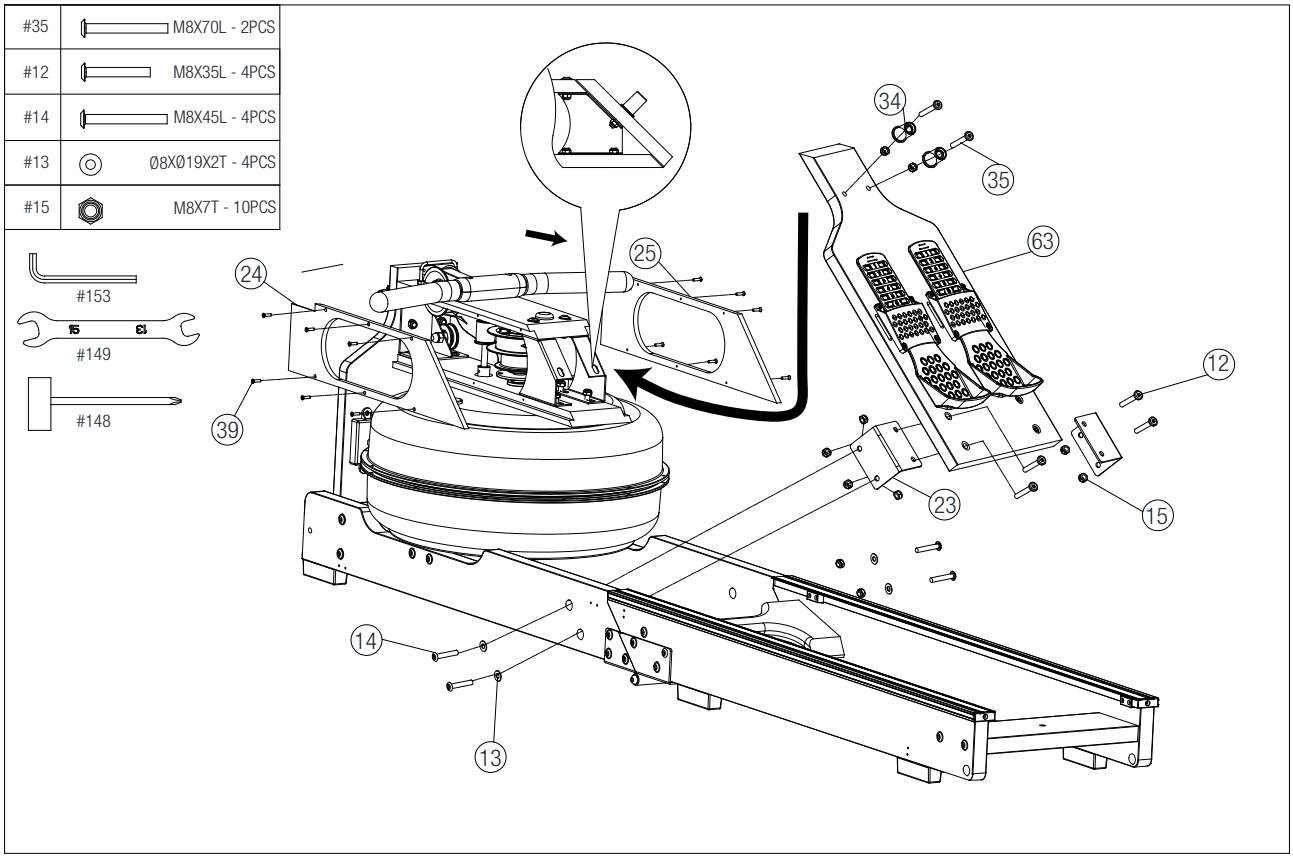
Paso 8

Una el soporte del tanque de agua (41) por ambos lados al bastidor usando tornillos invertidos de cabeza plana (38) y arandelas planas(13). Las tiras de goma deben apuntar hacia arriba.



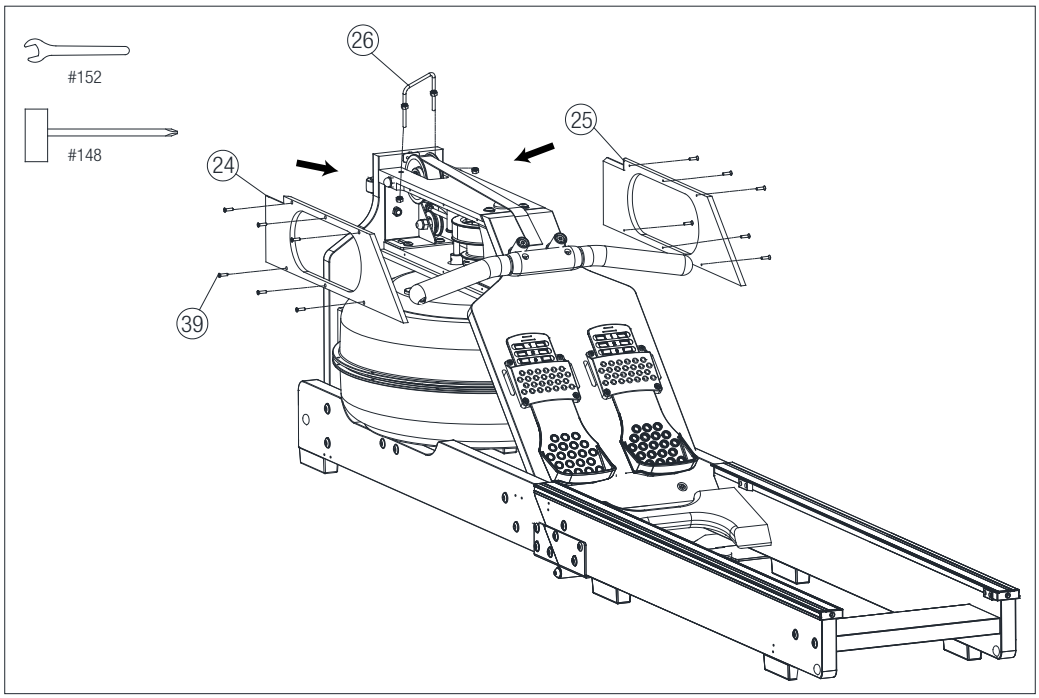
Paso 9

Retire las planchas (24) (25) del bastidor con las herramientas (148). Fije las placas en L a los pedales utilizando tornillos laterales de cabeza plana invertida (12) y tuercas de nylon (15). Fije los pedales verticalmente al bastidor desde ambos lados utilizando tornillos laterales de cabeza plana invertida (14) arandelas planas (13) y tuercas de nylon (15). Fije los manguitos de fijación de la varilla (34) al bastidor utilizando tornillos laterales invertidos de cabeza plana (35) y tuercas de nylon tuercas de nylon (15).



Paso 10

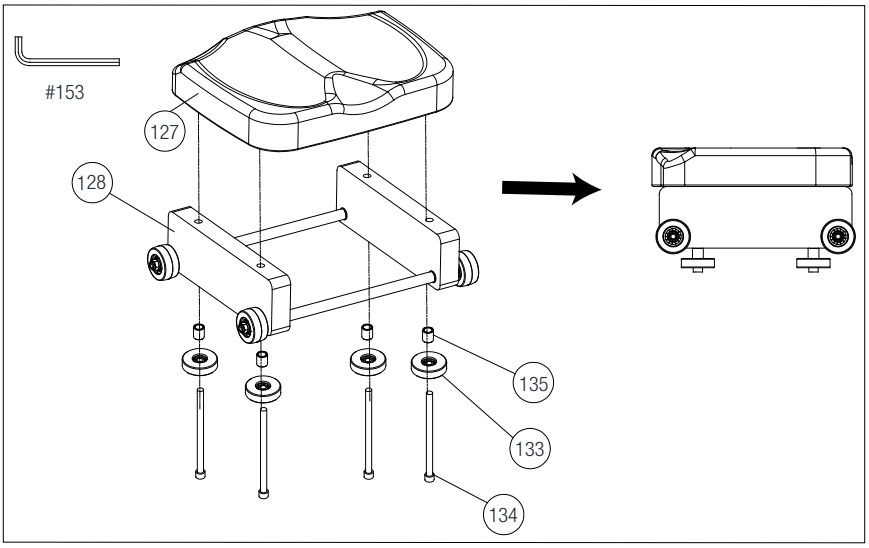
Utilice la herramienta (152) para fijar la barra de tracción (26) al bastidor. Fije el tablón (24) y (25) al marco con la herramienta (148).



ES

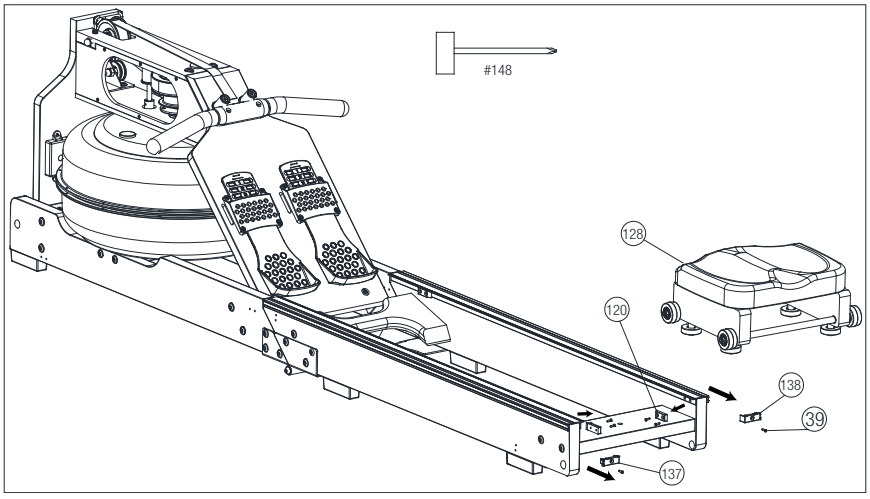
Paso 11

Fije el acolchado del asiento (127) al soporte del asiento (128) con un tornillo hexagonal de cabeza cilíndrica (134) a través del rodillo (133) y el manguito (135).



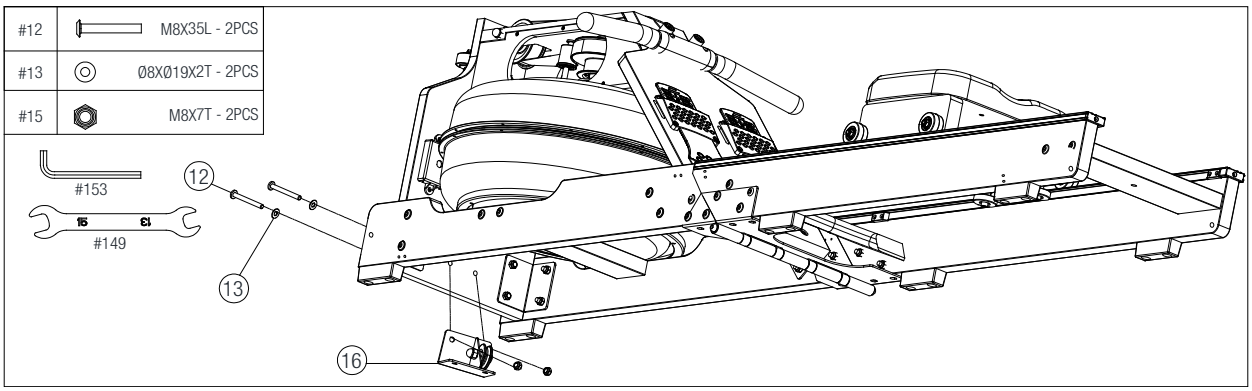
Paso 12

Retire del bastidor las cubiertas del riel de aluminio izquierda (137) y la derecha (138) y los dos protectores de goma (120) con las herramientas (148). Coloque el acolchado del asiento (128) en el bastidor. Monte de nuevo las cubiertas de los rieles (137) (138) y los dos protectores de goma (120).



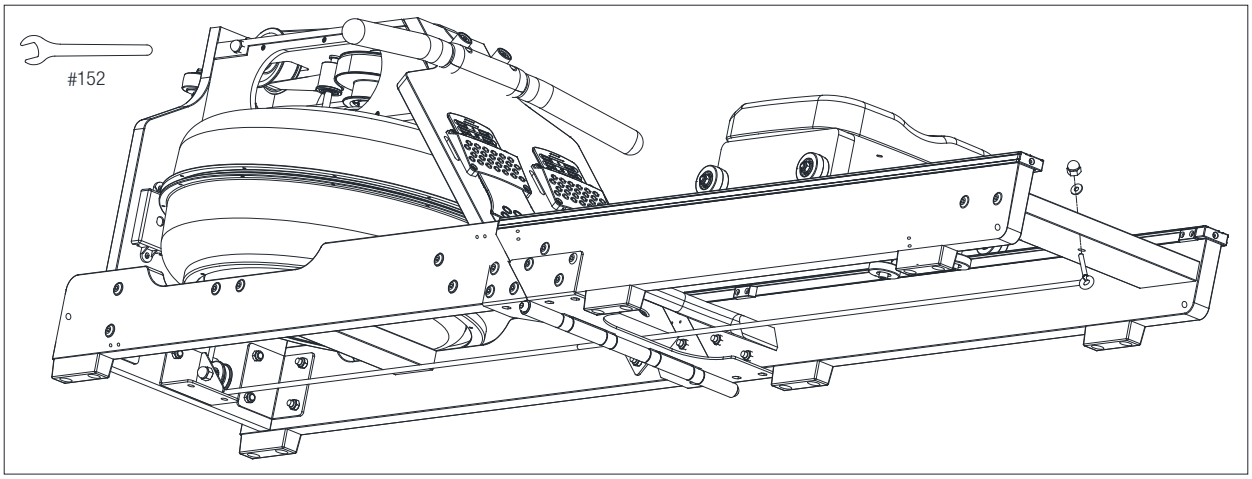
Paso 13

Monte el rodillo (16) debajo del bastidor utilizando tornillos de cabeza plana de borde invertido (12), arandelas planas (13) y tuercas de nylon (15).



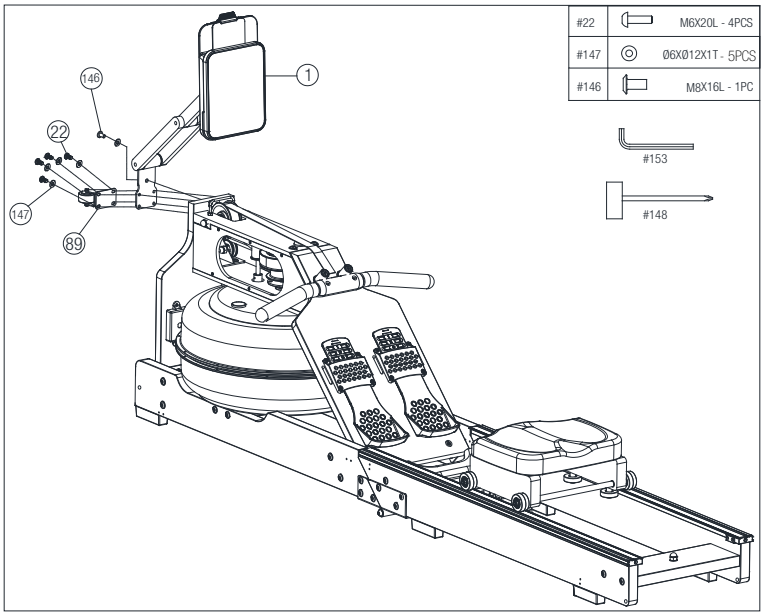
Paso 14

Pase la cuerda elástica por debajo del rodillo y fíjela en la placa de soporte posterior del riel de aluminio.



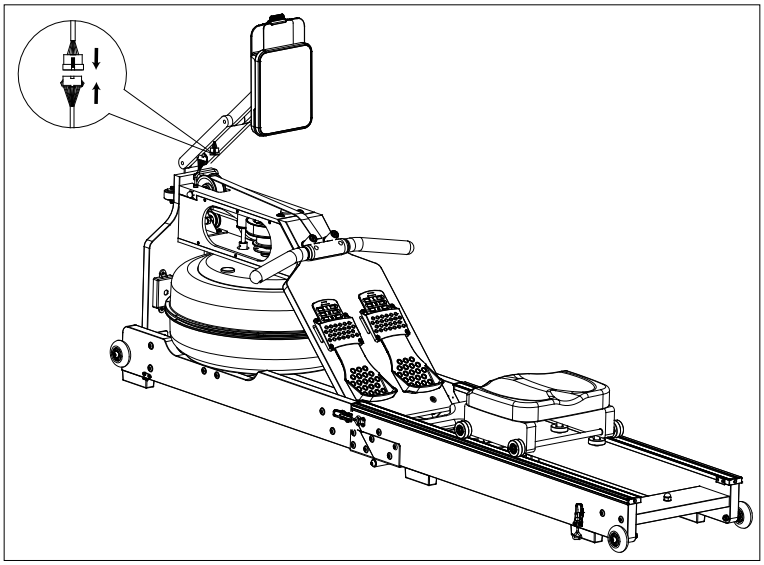
Paso 15

Monte la pantalla (1) utilizando cuatro tornillos en cruz de cabeza semicónica (22), un tornillo de cabeza plana de borde invertido (146) y cinco arandelas planas (147).



Paso 16

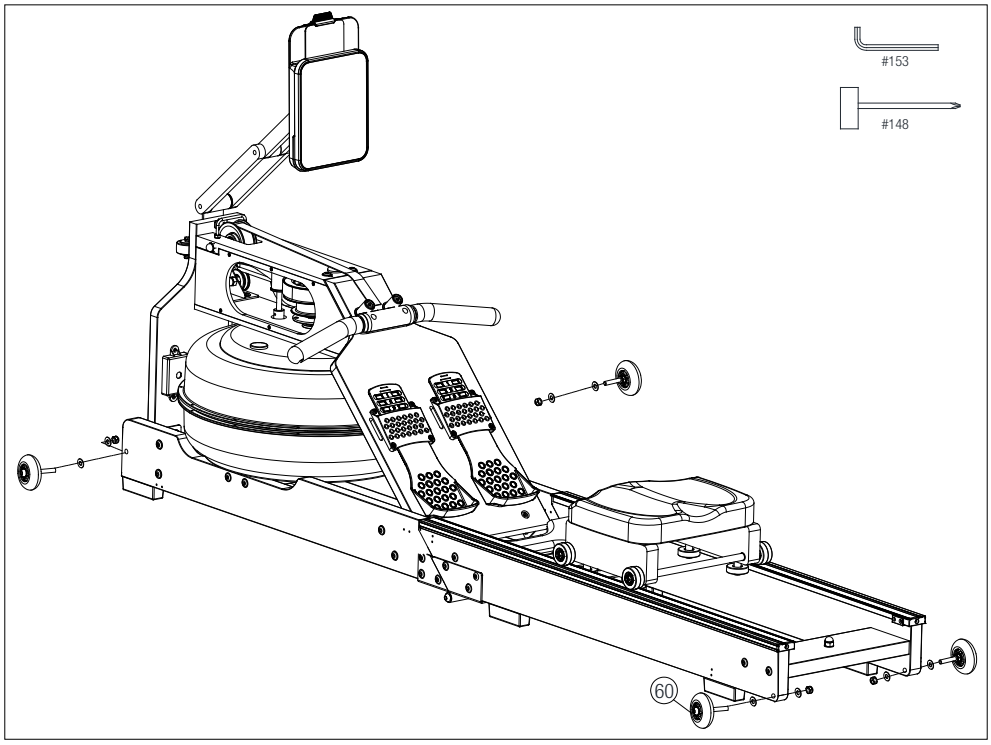
Conecte el cable en el bastidor al cable de la pantalla.



ES

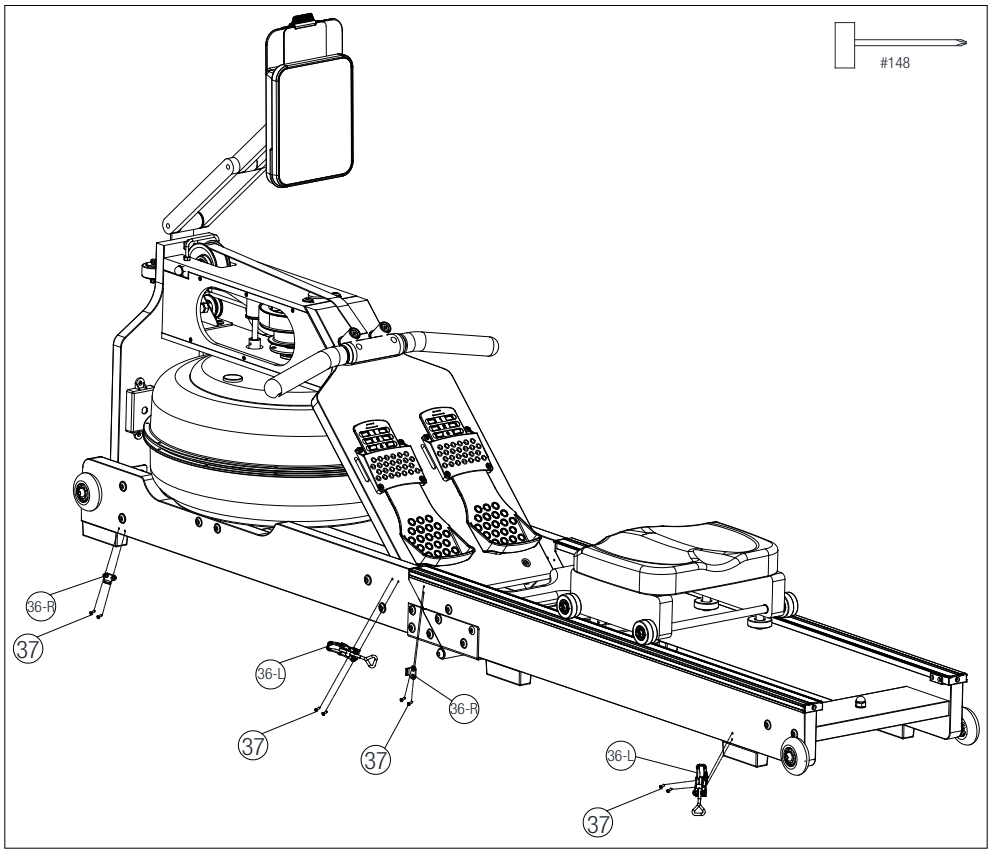
Paso 17

Fije las ruedas (60) en el bastidor como se muestra en la imagen.



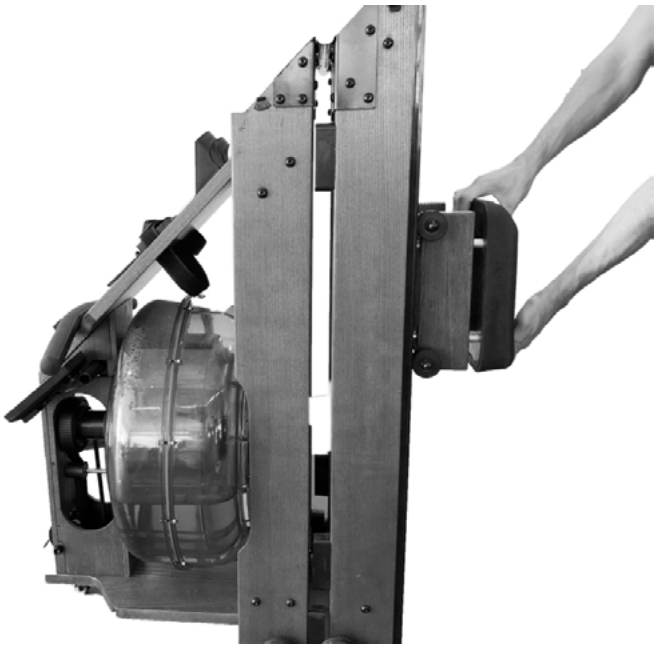
Paso 18

Fije el cierre rápido ajustable (36-L),(36-R) al bastidor mediante un tornillo avellanado de rosca en cruz (37).



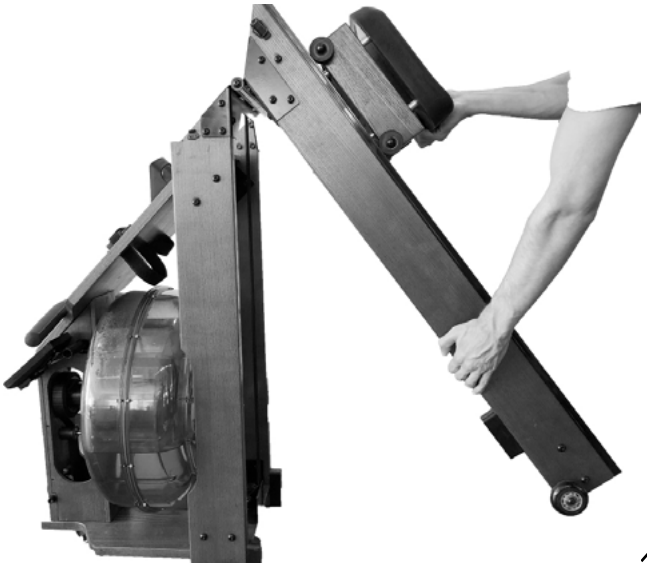
ABRIR EL REMO

Guarde el dispositivo en un lugar seco, fuera del alcance de los niños y donde haya poco movimiento. Asegúrese de que la unidad esté bien colocada y que no pueda caerse sobre animales pequeños o niños.

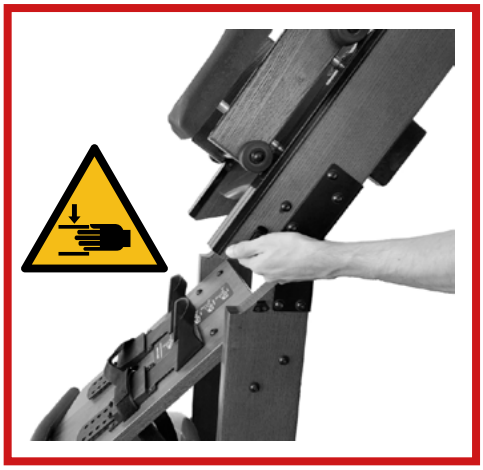


Deslice y mantenga el asiento hacia arriba para evitar que se balancee hacia adelante cuando lo abra.

ES



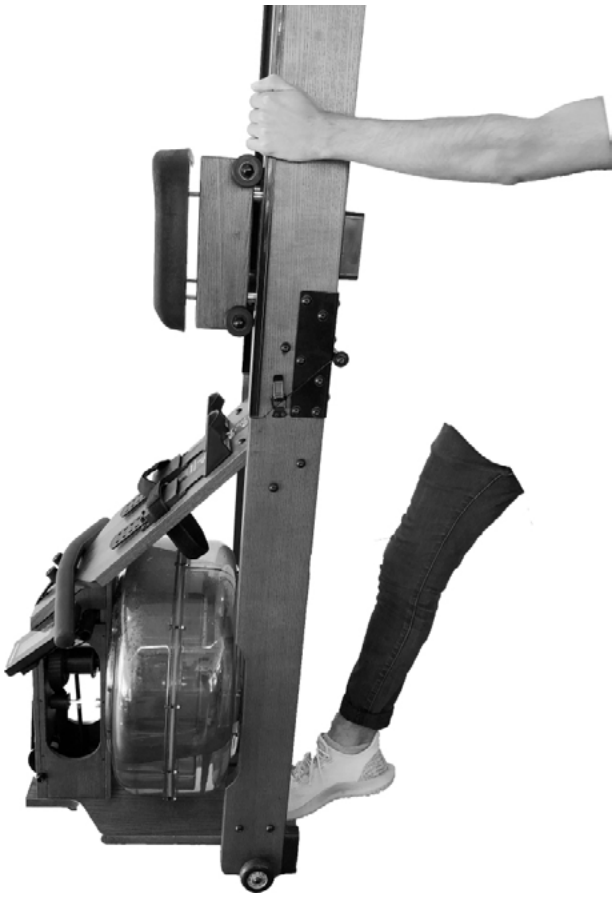
Sujete el lateral del riel del asiento y tire de él hacia usted para abrir la unidad.



ATENCIÓN: Evite colocar los dedos u otras partes del cuerpo entre los componentes del remo. Puede causar lesiones.

Active el bloqueo para fijar el riel.

ATENCIÓN: El bloqueo sólo está presente en un lado y es necesario para asegurarlo. La estabilidad se consigue si se instala sobre una superficie plana.



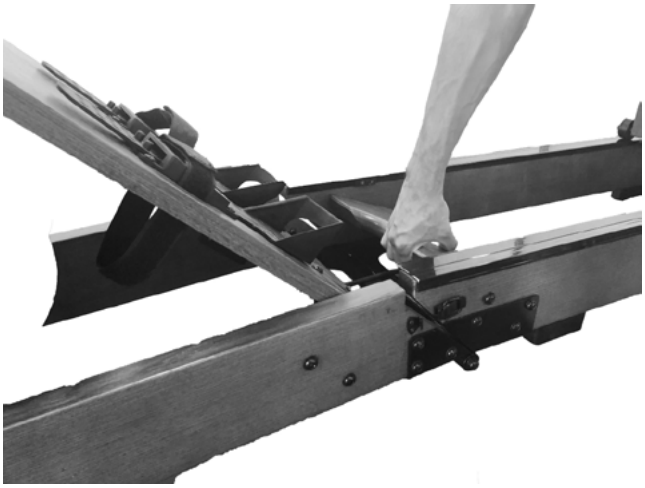
Sujete e incline el dispositivo en su dirección presionando un pie contra el extremo inferior del dispositivo y tirando de la parte superior hacia usted. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para evitar daños o lesiones.

PLEGAR EL REMO

Desactive el bloqueo del riel.

Deslice el asiento hacia atrás para evitar que caiga cuando esté plegado.

ES



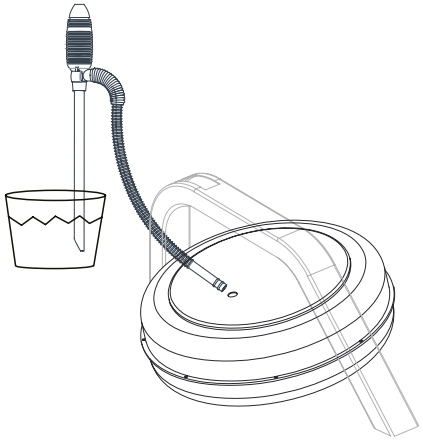
Sujete el dispositivo por su parte central y tire de él hacia arriba.

MANTENIMIENTO DEL TANQUE DE AGUA

AJUSTE LA RESISTENCIA

La resistencia de la máquina de remo se puede ajustar a través de la cantidad de agua del depósito. Para ello, siga las siguientes instrucciones:

MAX: La cantidad máxima de agua para ofrecer la mayor resistencia posible.



LLENADO

1. Abra la tapa del depósito de agua, situada en la parte superior.
2. Mantenga el tubo de succión (tubo debajo de la bomba) en un recipiente de agua previamente lleno o en una fuente de agua. Sostenga la válvula de llenado (tubo en el lado de la bomba) en la abertura del tanque de agua del remo.
3. Dependiendo del tipo de bomba (eléctrica/manual), pulse el botón de arranque (eléctrico) o pulse varias veces con la mano el fuelle de una bomba manual (cabezal flexible) para transportar el agua al depósito de agua. Cuando termine el llenado, vuelva a colocar el tapón en la abertura del depósito de agua.

ATENCIÓN: La cantidad de agua no debe superar el indicador de nivel. (No se aceptará ninguna responsabilidad por daños causados por el agua, mal funcionamiento del dispositivo, etc., en caso de que no se llene). En el depósito de agua hay una línea que indica el nivel óptimo de llenado.

VACIADO

El vaciado se realiza al revés a través de la abertura de llenado del depósito de agua.

Para ello, debe mantener el tubo de aspiración en el depósito de agua. La válvula de llenado debe estar orientada hacia un recipiente o un desagüe adecuado. Presione el botón de arranque (eléctrico) o el fuelle de la bomba manual (manual) para vaciar el depósito de agua. Asegúrese de que el agua se introduzca en un recipiente suficientemente grande o salga hacia un desagüe destinado a tal fin.

Debe comenzar su "periodo de ejercicio" en el nivel de resistencia y velocidad que se ajuste a sus necesidades. Recuerde comenzar despacio y aumente progresivamente hasta alcanzar el nivel deseado.

MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

La frecuencia a la que se debe cambiar el agua depende de la frecuencia de uso y del entorno del lugar de instalación. Debe cambiar el agua más o menos cada medio año o si empieza a haber síntomas de que hay algas o bacterias. (CONSEJO: Utilice agua destilada) Si no va a utiliza el dispositivo durante un período de tiempo prolongado, drene el agua. Evite colocar el tanque bajo la luz directa del sol para evitar que haya que cambiar el agua frecuentemente. Vuelva a colocar las asas en su posición original después de cada uso. Esto ayudará a alargar la vida útil de la banda elástica.

Pastillas de purificación de agua:

Las pastillas de purificación de agua son ideales para limpiar y mantener el agua limpia.
Hace falta una pastilla para cada 20-25 litros de agua y hay que mezclarla muy bien. Este proceso hay que repetirlo cada 2 o 3 meses. La tableta de cloro contiene 167 mg de dicloroisocianurato de sodio y se debe evitar el contacto permanente con metales. Las pastillas de cloro no están incluidas.

AJUSTES

AJUSTE DE LA PERILLA DE TENSIÓN

Puede ajustar los niveles de tensión para variar la resistencia como se muestra a continuación:

Debe comenzar su "periodo de ejercicio" en el nivel de resistencia y velocidad que se ajuste a sus necesidades. Recuerde comenzar despacio y aumente progresivamente hasta alcanzar el nivel deseado.

SISTEMA DE DOBLE CÁMARA

La resistencia del depósito de agua se basa en un sistema de dos cámaras en el que el agua se transfiere entre las cámaras activa y pasiva. Este sistema simula la resistencia natural del agua con solo girar un botón y permite variar al dificultad desde un entrenamiento ligero hasta unas condiciones de competición.

INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

FUNCIONES DE LOS BOTONES

COLOR: Pulse este botón en modo reposo para elegir el color de la lámpara (C 0 - C 7). Vuélvalo a pulsar para confirmarlo y volver al modo de reposo;

RECUPERACIÓN: Activa la función de recuperación cardiaca. Pulse este botón después de un ejercicio prolongado y cuente un minuto. Después, aparecerá en pantalla una valoración del estado físico del usuario desde F1 a F6;

MODO: Púlselo estando en reposo para activar el modo PROGRAMA. Manténgalo pulsado 3 segundos para volver al modo reposo;

ABAJO: Reduce el valor de cada función (tiempo/calorías/distancia/ritmo cardíaco objetivo);

ARRIBA: Aumenta el valor de cada función (tiempo/calorías/distancia/ritmo cardíaco objetivo);

LUZ: Pulse brevemente esta tecla para encender y apagar la luz.

INSTRUCCIONES DE USO

1. La pantalla se enciende después de enchufar el dispositivo. Se muestra la pantalla completa, suena un zumbido y, a continuación, se muestran el número de Bluetooth y el número de la versión del software. Después de 1 segundo, la pantalla entra en el modo reposo;
2. En el modo reposo, el usuario puede tirar directamente de la barra y empezar a hacer ejercicio;
3. En el modo de espera, pulse "" para entrar en el modo PROGRAMA. Puede ajustar el tiempo/calorías objetivo/distancia objetivo/frecuencia cardíaca que tenga como objetivo;
4. Pulse "" durante 3 segundos para que la pantalla pase al modo reposo;
5. Pulse "" para apagar la iluminación, pulse "" para volver a encenderla.

ES

DESCRIPCIÓN DE LA INFORMACIÓN EN PANTALLA

Nº	Pantalla	Rango de muestra	Configurar rango	Memo-ria	Reesta-blecer	Descripción
1	TIEMPO	0:00~99:59	0:00~99:00 ±1	SÍ	SÍ	Cuando la cuenta atrás llegue a 0, se activará una señal sonora y volverá al modo reposo.
2	SPM	0~15~999	No	No	SÍ	- Pulsímetro, los valores se muestran después de 3 s; - Cuando no hay señal disponible, se muestra el cero después de 4 s.
3	WATT	0~999	No	No	SÍ	- Pulsímetro, los valores se muestran después de 3 s; - Cuando no hay señal disponible, se muestra el cero después de 4 s.
4	DISTANCIA	0.00~99.99 KM	No	SÍ	SÍ	Distancia recorrida
5	CALORIAS	0~9999 CAL	No	SÍ	SÍ	Calorías quemadas
6	PULSO	P, 30~220	0-->30~220	SÍ	SÍ	
7	SIMBOLO DE CORAZON	ON/OFF sparkling	No	No	No	- Parpadea cuando se reciben pulsaciones; - No se muestra cuando no se reciben pulsaciones.
8	CONTAR	0~9999	No	No	No	Números de remadas
9	/500 m		No	No	No	Tiempo en recorrer 500 m

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES

1. Recuperación cardiaca

Pulse la tecla "♥" para iniciar la función de recuperación del ritmo cardíaco. El tiempo de la evaluación se cuenta de forma descendente desde 1 minuto hasta 0:00. Durante ese tiempo, el símbolo del latido del corazón seguirá parpadeando hasta que se alcance el 0. Asegúrese de estar en contacto con el sensor para que el símbolo de los latidos del corazón siga parpadeando. Después de la prueba, la pantalla muestra la valoración de la recuperación del ritmo cardíaco del usuario desde F1 hasta F6.

Recuperación de pulso	Estado de la recuperación del pulso	Diferencia de pulso (antes y después del test)
F1	Perfecta	50 de media
F2	Buena	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Aceptable	20-29
F5	Se necesita más ejercicio	10-19
F6	Falta de ejercicio	10 abajo

2. Función de pulsímetro por Bluetooth

Antes de hacer ejercicio, el usuario debe encender el pulsímetro con Bluetooth. Cuando lo lleve puesto correctamente, se mostrarán los datos medidos;

1. Función Bluetooth

En el modo reposo puede conectar la aplicación por Bluetooth. Active el Bluetooth en el teléfono y abra la APP correspondiente (Kinomap) para conectarse.

2. Función de color

En el modo reposo, pulse brevemente " ", para seleccionar el modo de color de la pantalla. Por defecto, se ajusta el C 0: Se seleccionará automáticamente uno de los 7 colores de la pantalla en función de los vatios. Mantenga pulsado " " para salir.

C 0: El color de la pantalla está relacionado con los vatios:

Azul : 1-100
Agua :101-150
Verde : 151-200
Amarillo : 201-250
Naranja : 251-300
Rojo : 301-350
Magenta / Ultravioleta : 351+%

C 1: Azul
C 2: Agua
C 3: Verde
C 4: Amarillo
C 5: Naranja
C 6: Rojo
C 7: Magenta / Ultravioleta

Arranque y apagado automáticos: Cuando el usuario empieza a remar o pulsa la tecla de inicio/ parada, la pantalla se pone en marcha automáticamente. Si el aparato no se ha utilizado durante 4 minutos, la pantalla pasa automáticamente al modo reposo.

Atención:

1. Para que funcione, el adaptador principal debe estar conectado con el cable. Está situado cerca del depósito de agua en la parte interna del bastidor. **(Valores de salida 12V, 3A)**
2. Mantenga la pantalla libre de humedad.

ES

SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda.
Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

¡Prueba ya Kinomap durante 7 días sin coste alguno o escoge la app iConsole GRATIS!

Android | Kinomap | iOS

Consejos para el uso de las aplicaciones:

Las aplicaciones mostradas no son propiedad de SPORTSTECH. No nos hacemos responsables por el software de terceros ni de su contenido, códigos o de cualquier pérdida o daño derivado de su uso. Si utiliza recursos de terceros, estará sujeto a sus condiciones y licencias y ya no estará protegido por nuestra política de privacidad ni por nuestras medidas de seguridad.

Por favor, recuerde activar la función Bluetooth en su dispositivo.

El código QR al principio del manual le llevará varios tutoriales en YouTube. Allí encontrará más información sobre la aplicación y el dispositivo.

Android | iConsole | iOS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.

1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

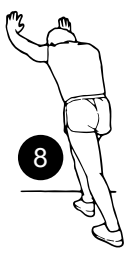
Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6 DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

ES

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El remo es una forma de ejercicio muy eficaz y ofrece varias ventajas:

1. Mejora el estado físico general al fortalecer el corazón y la circulación.
2. Fortalece y, si lo desea, da forma a todos los grupos musculares importantes: espalda, cintura, brazos, hombros, caderas y piernas.
3. Junto con una dieta adecuada, puede ayudarle a alcanzar o mantener un buen peso corporal.

EL PLAN DE ENTRENAMIENTO - AVISOS SANITARIOS

El remo es un deporte extenuante:

- No exija demasiado de usted ni de nadie!
- Pida consejo médico antes de entrenar.
- Preste atención a su pulso durante el ejercicio.

Planifique sus tiempos de entrenamiento de acuerdo con las siguientes directrices:

- Comience con una breve sesión de entrenamiento a un nivel de baja intensidad (resistencia leve). Para las primeras sesiones de entrenamiento, 5 minutos pueden ser suficientes. Después de varias semanas o meses de entrenamiento, las sesiones podrían ser de entre 15 y 20 minutos. No obstante, no trate de conseguir llegar a este estado de forma demasiado rápido.
- Aumente la duración del entrenamiento en vez del nivel de intensidad: aumente el nivel de intensidad sólo si puede realizar 15 minutos de remo al nivel actual sin problemas.
- Entrene solo dos o tres días a la semana. Dé tiempo a su cuerpo a recuperarse. Distribuya sus sesiones de entrenamiento de la forma más uniforme posible.

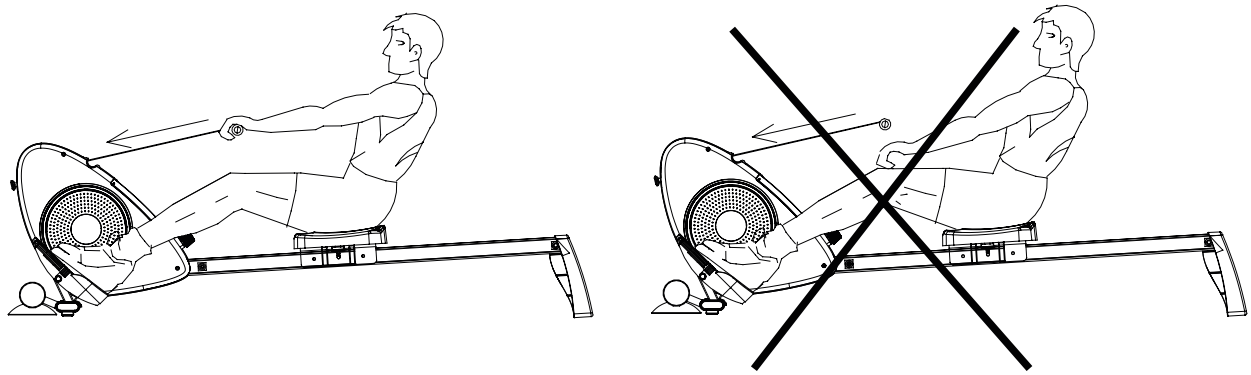
OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

Ajuste la velocidad de cada repetición a un ritmo cómodo y a una frecuencia cardiaca soportable.

- ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA / QUEMA DE CALORÍAS
  Comience y termine de entrenar con un calentamiento y una relajación a baja intensidad.
  Entrene a un nivel de intensidad bajo.
- ENTRENAMIENTO DE FUERZA / MUSCULACIÓN
  Comience y termine de entrenar con un calentamiento y una relajación también a baja intensidad.
  Entrene a un nivel de intensidad más alto.

INFORMACIÓN GENERAL

¡Atención! Sujete el asa con firmeza. No deje que el cable se retraiga automáticamente.
(Ilustraciones de ejemplo)



FORMA DE REMAR

Remo normal

1. Tome asiento y fije los pies a los pedales con las correas. Agarre el asa.
2. Colóquese en posición inicial e inclínese hacia delante con los brazos extendidos y las rodillas dobladas (fig. 1).
3. Empuje hacia atrás y estire la espalda y las piernas al mismo tiempo (fig. 2).
4. Continúe este movimiento hasta que se incline ligeramente hacia atrás. Lleve los brazos a los lados (fig. 3).
5. A continuación, vuelva a la posición 2 y repita la secuencia de movimientos.

Fig. 1 **Fig. 2** **Fig. 3**

Utilice solo los brazos para remar

Este ejercicio es especialmente adecuado para desarrollar los músculos de los brazos, los hombros, la espalda y el abdomen.

- Siéntese como se muestra en la fig. 4 con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarre al asa.
- Inclínese hacia atrás gradualmente y de forma controlada hasta superar la posición vertical. Tire del asa aún más hacia su pecho.
- Vuelva a la posición inicial y repita la secuencia de movimientos.

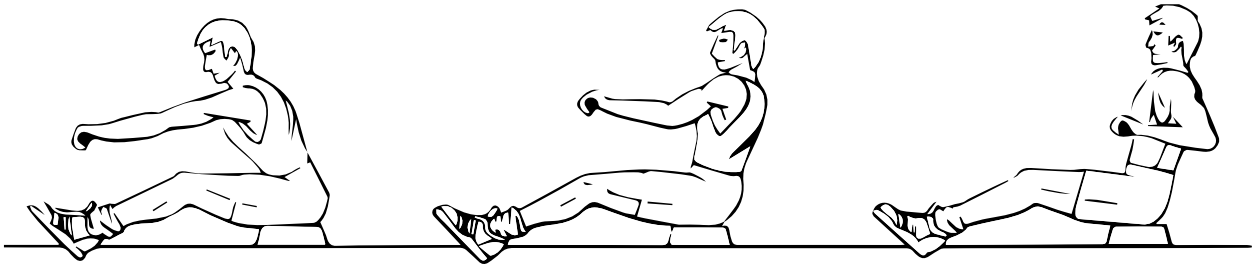


Fig. 4 **Fig. 5** **Fig. 6**

ES

Utilice solo las piernas para remar

Este ejercicio es especialmente adecuado para desarrollar los músculos de las piernas y la espalda.

- Con la espalda recta y los brazos extendidos, doble las piernas hasta alcanzar el manillar (fig. 7.).
- Empuje su cuerpo hacia atrás con las piernas mientras mantiene los brazos y la espalda rectos.

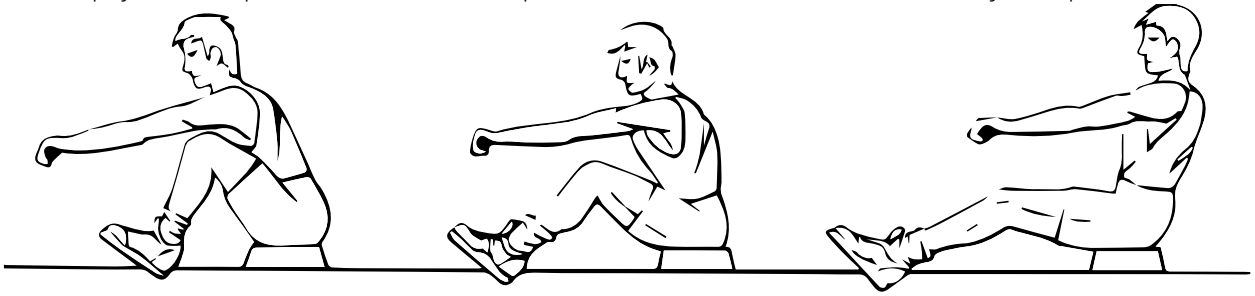


Fig. 7 **Fig. 8** **Fig. 9**

FASE DE ENFRIAMIENTO

Esta fase es para hacer que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición de la fase de calentamiento. Primero, reduzca su ritmo y continúe con este ritmo más lento durante aproximadamente 5 minutos antes de bajarse de la máquina. Ahora debe repetir los ejercicios de estiramiento, de nuevo recuerde no forzar ni estirar demasiado sus músculos.

A medida que se vaya poniendo en forma necesitará ejercitarse más duro y durante más tiempo. Es recomendable ejercitarse al menos 3 veces por semana, y de ser posible reparta sus ejercicios de manera uniforme durante toda la semana.

DESECHO

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)

Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

ES

CONFORMIDAD

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo WRX1000 cumple con la directiva 2014/53/EU.
El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_conformity

MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

FR

Nos tutoriels vidéo pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité

Lien vers les vidéos:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

La page Instagram

https://www.instagram.com/sportstech.official/

La page Facebook

https://www.facebook.com/sportstech.de

Nos marques - Découvrez de nombreux autres produits intéressants:

Sportstech Fitness

https://www.sports-tech.fr/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Deskfit

https://www.deskfit.de/

Relaxxnow
available via
Sportstech.de

DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_spareparts

CONTENU

DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE 94
CONTENU DE LA LIVRAISON 95
DONNÉES TECHNIQUES 95
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES 96
CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER 98
ENSEMBLE 99
OUVRIR 107
REPLIER 109
REMPLISSAGE / VIDANGE DU RÉSERVOIR D'EAU 110
ENTRETIEN DU PRODUIT 111
RÉGLAGES 112
NOTICE D'UTILISATION DE LA CONSOLE 113
LOGICIEL D'APPLICATION (APP) 116
EXCERCICE D'ÉTIREMENT 117
INSTRUCTIONS D'EXERCICE 118
MISE AU REBUT 121
CONFORMITÉ 121

CONTENU DE LA LIVRAISON

Rameur avec frein d'eau	Matériel et outils de montage
Écran d'ordinateur	Bloc d'alimentation
Manuel d'utilisation	Pompe à eau manuelle

DONNÉES TECHNIQUES

APPAREIL

Poids	42,8 kg (94.4 lb)
Poids maximal autorisé de l'utilisateur	120 kg (265 lb)
Dimensions une fois assemblé (LxlxH; env.)	2,1 x 0,53 x 0,87..1,12 m
	6.9 x 1.7 x 2.9 .. 3.7 ft
Dimensions une fois replié (LxlxH; env.)	0,91 x 0,53 x 1,16 m
	3.0 x 1.7 x 3.8 ft

ÉCRAN D'ORDINATEUR

Température de fonctionnement	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Bloc d'alimentation	voir page subséquente
Protocole de connexion de l'écran d'ordinateur pour terminaux intelligents	Bluetooth 4.0 ou plus
Protocole(s) de transmission du signal d'impulsion	Bluetooth 4.0 ou plus

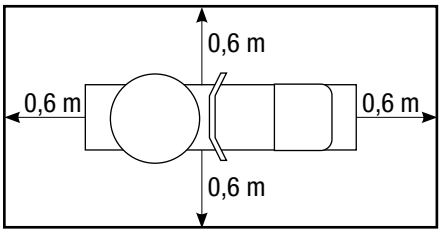
FR

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cette appareil.

AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre capacité de performance diminue de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut se produire que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions."
- Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut faire du mal à votre santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression dans votre poitrine, rythme cardiaque irrégulièr, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation pour adultes uniquement.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate avec une couverture de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre autour.



- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement examinée pour détecter les dommages et / ou l'usure.

- Il faut toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Il faut porter un vêtement approprié lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher les mouvements.
- L'équipement a été testé sous la classe H.C. Poids maximum de l'utilisateur: 120kg. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Il faut faire attention lors du soulevement ou déplacement de l'équipement afin de ne pas faire du mal à votre dos. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'aide si nécessaire.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.

AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui ont plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. N'utilisez pas cet équipement d'exercice sans un bon assemblement des équipements, comme les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

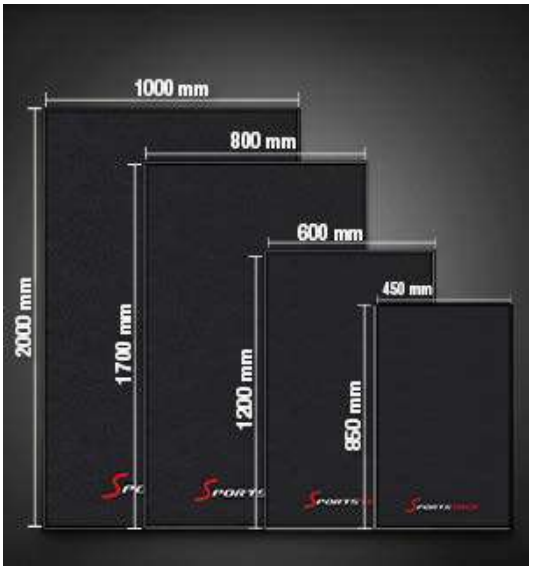
Bloc d'alimentation:

Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen Guang-Dong China, 518117		
Identifiant du modèle	ABT030120AEU		
	Valeur mesurée	**Tolérance de mesure**	**Unité**
Tension d'entrée	230Vac	90-264Vac	V
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50	47-63	Hz
Tension de sortie	12	11,4-12,6	V
Courant de sortie	3	/	A
Puissance de sortie	36	/	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	87,90	/	%
Efficacité à faible charge (10%)	83,71	/	%
Puissance absorbée hors charge	Alimentation de secours<0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W

FR

CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER

SPORTSTECH tapis de protection 120



La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.

Afin que votre sol ne soit pas endommagé par votre équipement de fitness, il existe un tapis de protection Sportstech. Il est disponible en différentes tailles et peut également être utilisé pour le yoga ou d'autres exercices. Il protège votre sol contre les traces de pas, la saleté ou les rayures. La fabrication de haute qualité et une surface spéciale empêchent les appareils de presser sur le tapis. En outre, les bruits et les vibrations des appareils sont amortis.

- Sécuritaire et confortable
- Matériau de haute qualité

Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte

SPORTSTECH sPulse Bracelet cardiofréquencemètre

Avec **le bracelet cardio sans fil sPulse**, vous êtes assisté pendant votre entraînement par trois protocoles radio : Bluetooth, ANT+ et 5.3 kHz. **Ainsi, vous avez toujours un aperçu précis de votre niveau de condition physique**.

Ce complément d'entraînement pratique enregistre également vos données de fitness. Elles peuvent être consultées en un clin d'œil pour une comparaison. Cela vous permet de suivre votre évolution personnelle sur plusieurs jours, voire plusieurs années. Repoussez vos limites et soyez plus en forme que jamais.

L'affichage de votre zone de fréquence cardiaque actuelle par des LED de couleur vous y aide également. Selon l'intensité, le bracelet s'illumine dans l'une des sept couleurs - pour une orientation optimale et une motivation supplémentaire lors de l'entraînement cardio qui renforce le cœur.

Grâce à la batterie rechargeable, vous évitez également l'achat de piles.

Commandez dès maintenant le bracelet cardio polyvalent sPulse de Sportstech pour donner le meilleur de vous-même.

- Bluetooth
- ANT+
- Liaison radioélectrique 5,3 kHz

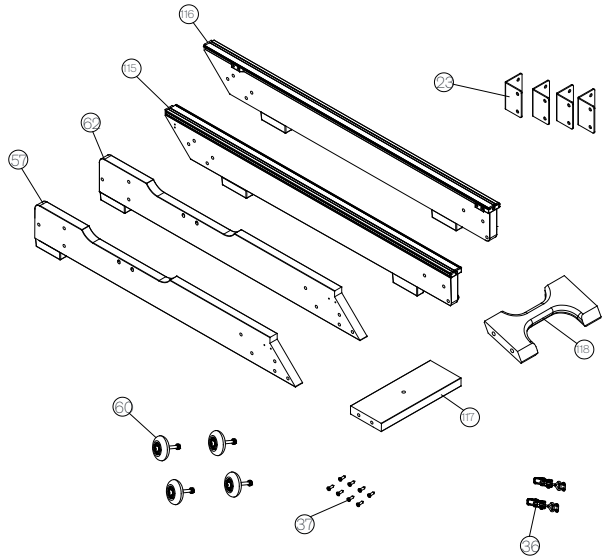
Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le code QR ou le lien suivant :

https://www.sportstech.de/sPulse

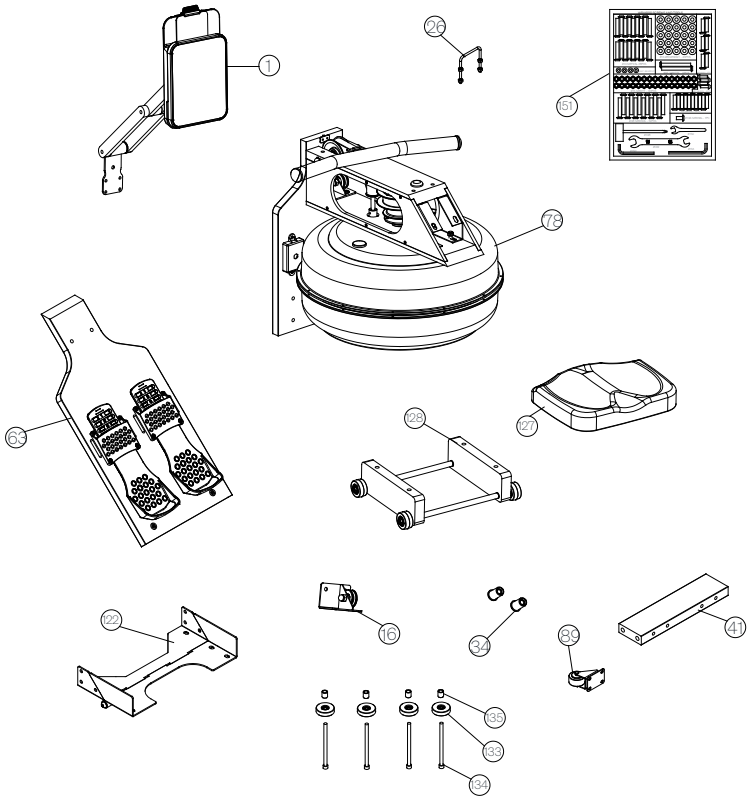
ENSEMBLE

Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !

Case numéro 1



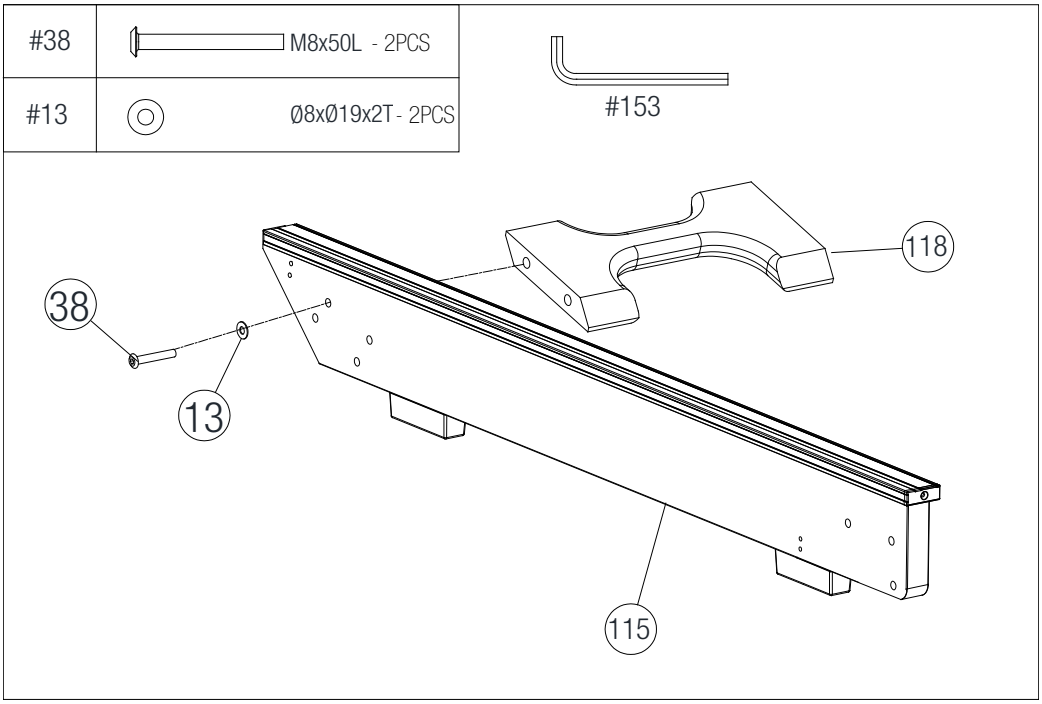
Case numéro 2



FR

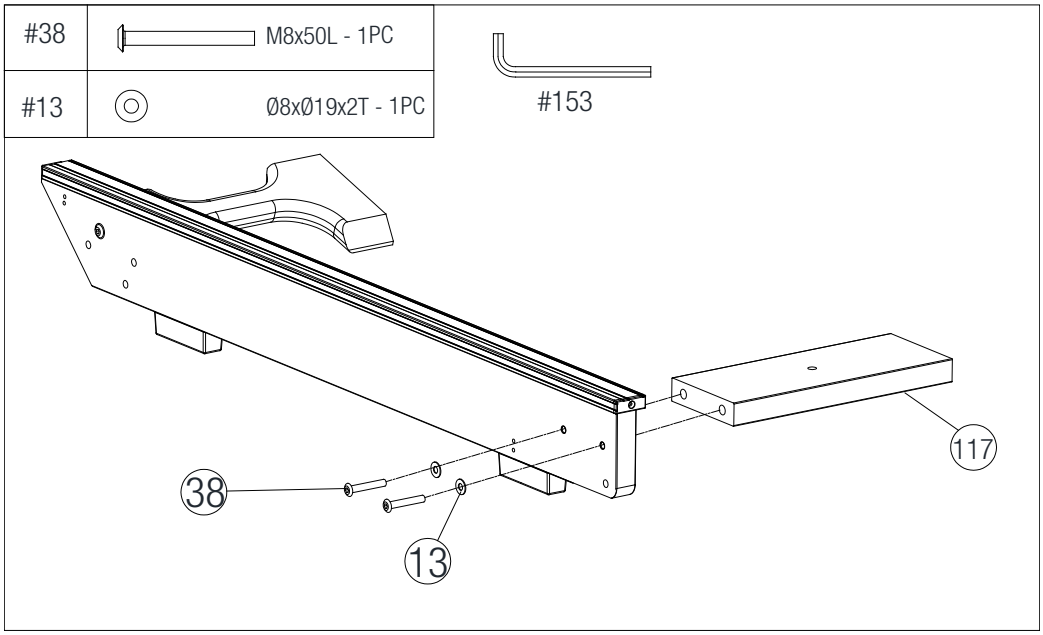
Étape 1

Installez la plaque support avant du rail en aluminium (118) sur le côté gauche du bloc rail aluminium (115) à l'aide de vis à tête plate (38) et de rondelles (13).



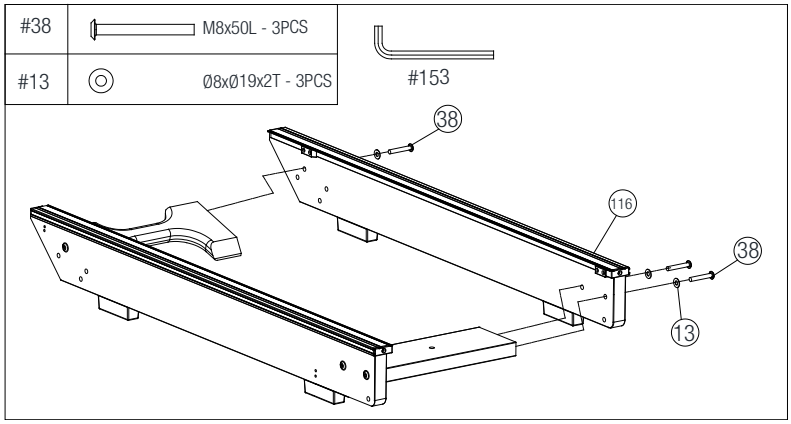
Étape 2

Installez la plaque support arrière du rail en aluminium (117) sur le côté supérieur gauche du bloc rail aluminium à l'aide de vis à tête plate (38) et de rondelles (13).



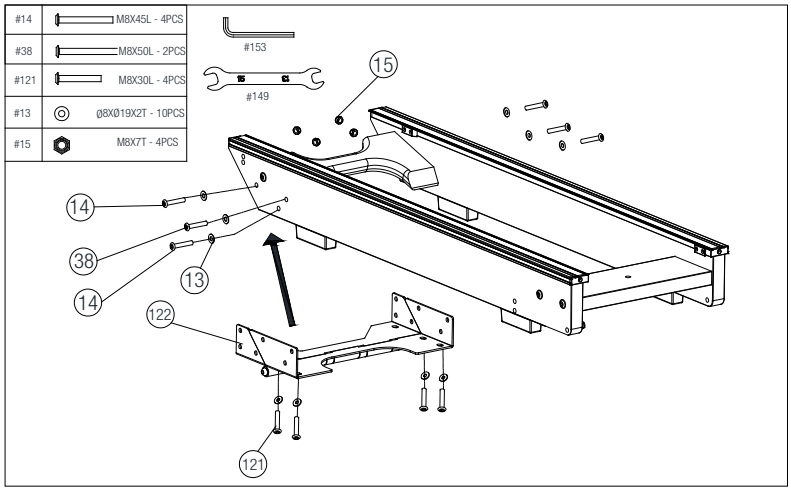
Étape 3

Assemblez le bloc rails aluminium droit (116) et le bloc rails aluminium supérieur gauche à l'aide de vis à tête plate (38) et de rondelles (13).



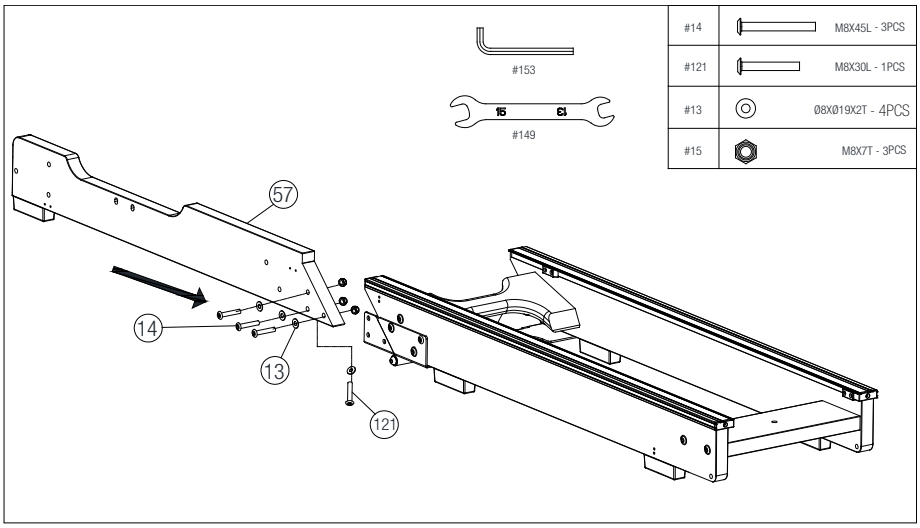
Étape 4

Fixez le raccordement du châssis (122) de part et d'autre du bloc rails aluminium à l'aide de vis à tête plate (38) (14), de rondelles (13) et d'écrous nylon (15). Puis bloquez le raccordement du châssis du bas vers le haut à l'aide de vis à tête plate (121) et de rondelles (13).



Étape 5

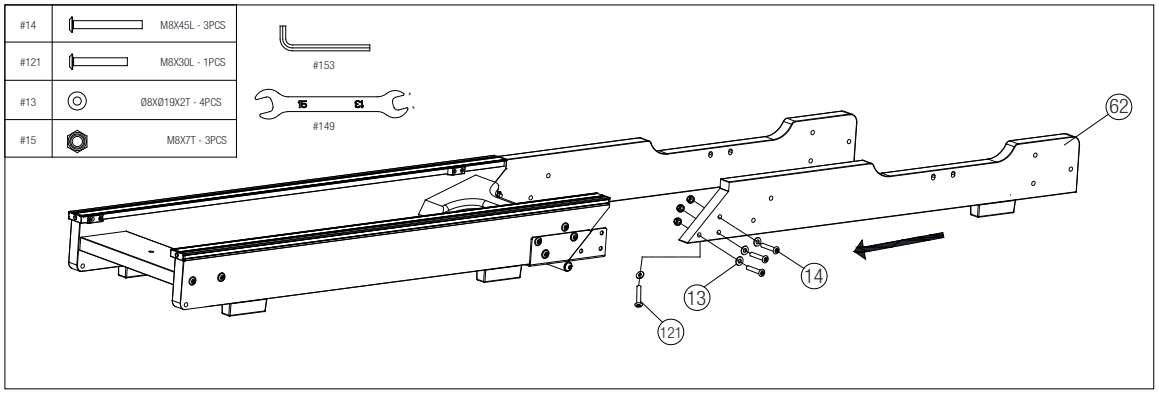
Fixez le côté gauche de la plaque support du châssis (57) au châssis à l'aide de vis à tête plate (14), de rondelles (13) et d'écrous nylon (15). Puis bloquez la plaque support du châssis à gauche du bas vers le haut avec des vis à tête plate (121) et des rondelles (13).



FR

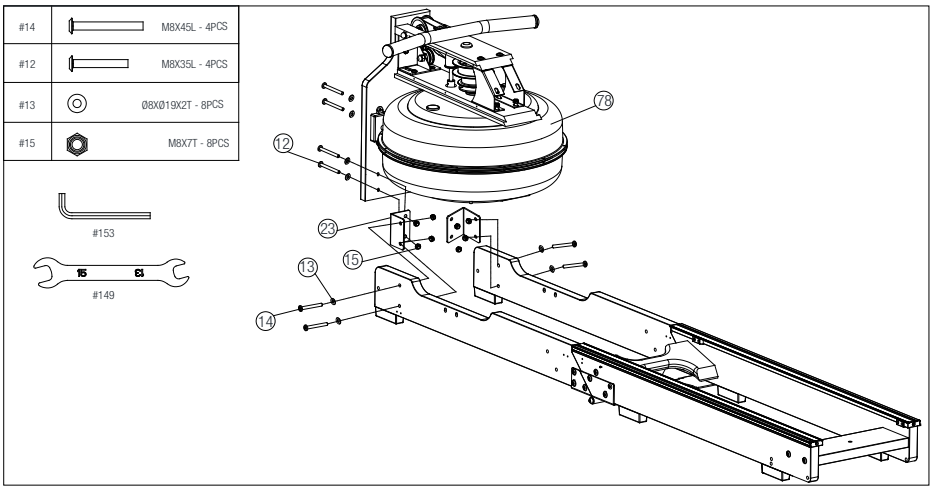
Étape 6

Fixez la plaque support du châssis à droite (62) au châssis à l'aide de vis à tête plate (14), de rondelles (13) et d'écrous nylon (15). Resserrez la plaque support du châssis du bas vers le haut à droite avec des vis à tête plate (121) et des rondelles (13).



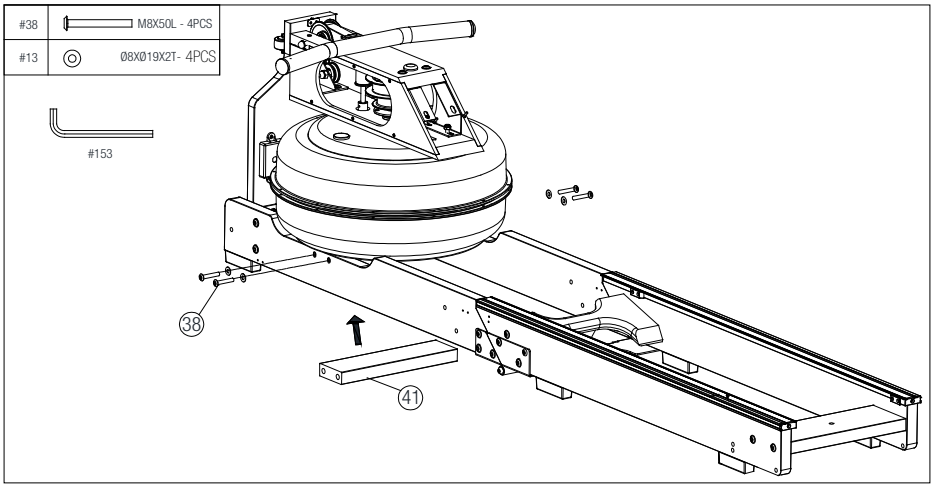
Étape 7

Montez le réservoir d'eau (78) sur le châssis, des deux côtés au moyen de plaques en L (23) en utilisant des vis à tête plate à pas inversé (14), des rondelles (13) et des écrous nylon (15). Bloquez le réservoir d'eau (78) par l'avant à travers la tôle en forme de L (23) en utilisant des vis à tête plate (12), des rondelles (13) et des écrous nylon (15).



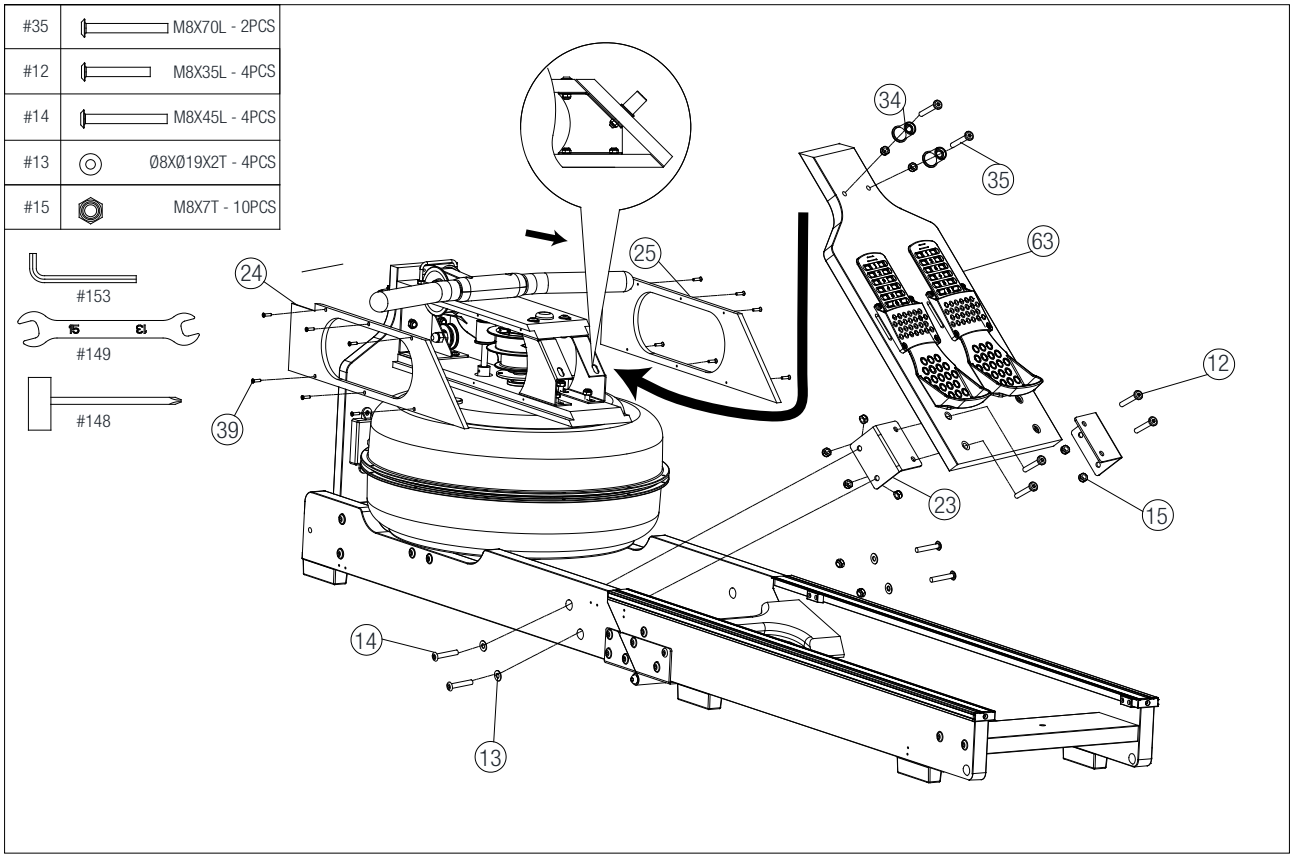
Étape 8

Montez la plaque qui soutient le réservoir d'eau (41) sur le châssis, depuis les deux côtés à l'aide des vis à tête fraisée (38) et des rondelles (13). Les bandes de gomme doivent être orientées vers le haut.



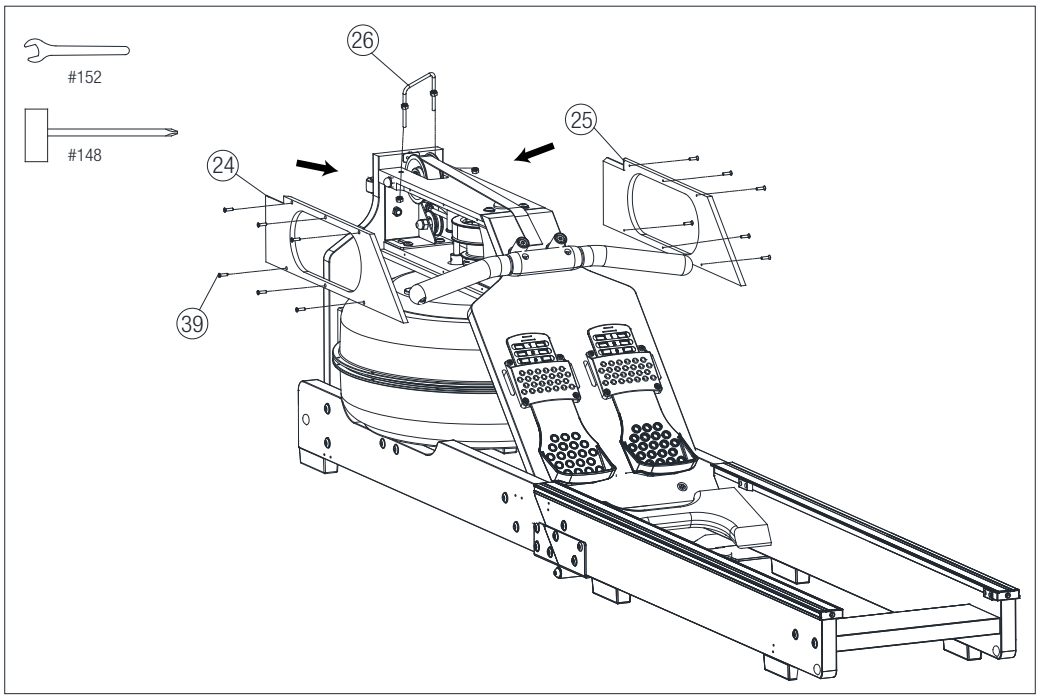
Étape 9

Retirez la plaque (24) (25) du châssis en utilisant l'outil (148). Fixez fermement les plaques en L au jeu de pédales à l'aide de vis à tête plate (12) et d'écrous nylon (15). Fixez les jeux de pédales verticalement des deux côtés du châssis à l'aide de vis à tête plate (14), de rondelles (13) et d'écrous nylon (15). Fixez le manchon de fixation de la tige (34) au châssis à l'aide de vis à tête bombée (35) et d'écrous nylon (15).



Étape 10

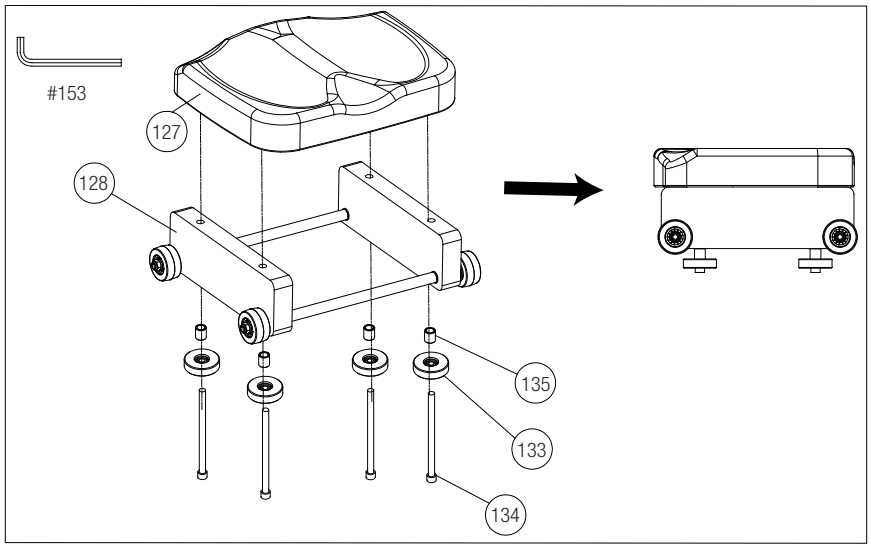
Utilisez l'outil (152) pour fixer la barre de traction (26) au châssis. Fixez les planches (24) et (25) au châssis à l'aide de l'outil (148).



FR

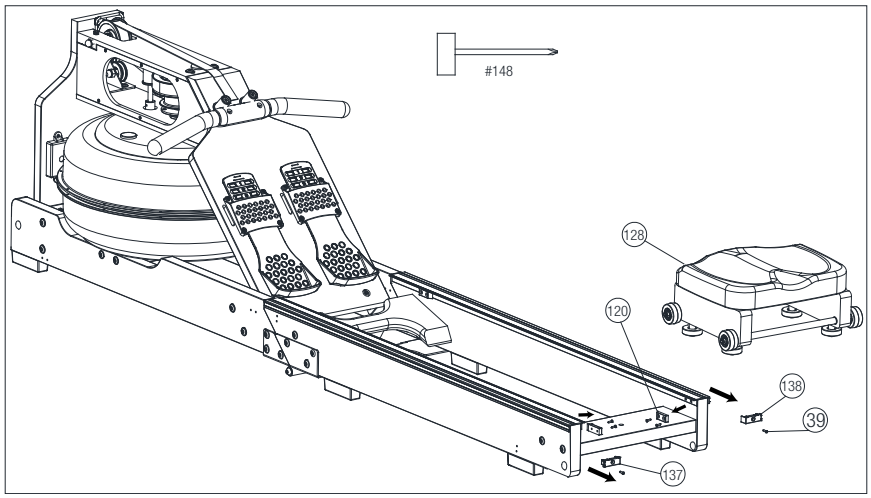
Étape 11

Le coussin de l'assise (127) est fixé au support de siège (128) à l'aide d'une vis cylindrique à six pans creux (134) à travers le rouleau (133) et le manchon (135).



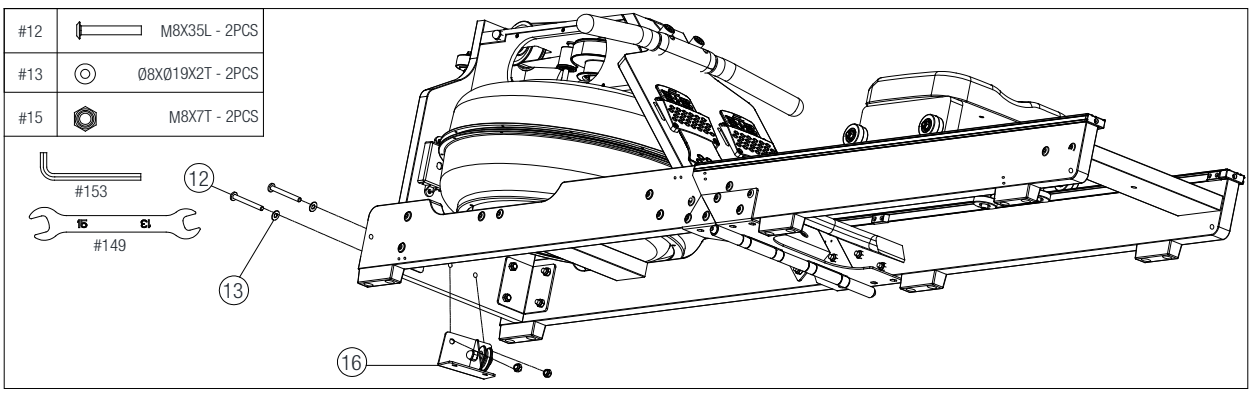
Étape 12

Retirez du châssis, la protection du rail aluminium de gauche (137), la protection du rail aluminium de droite (138) et les deux amortisseurs en caoutchouc (120) en utilisant l'outil (148). Montez le coussin de l'assise (128) sur le châssis. Fixez la protection du rail aluminium de gauche (137), la protection du rail aluminium de droite (138) et les deux amortisseurs en caoutchouc (120) sur le châssis à l'aide de l'outil (148).



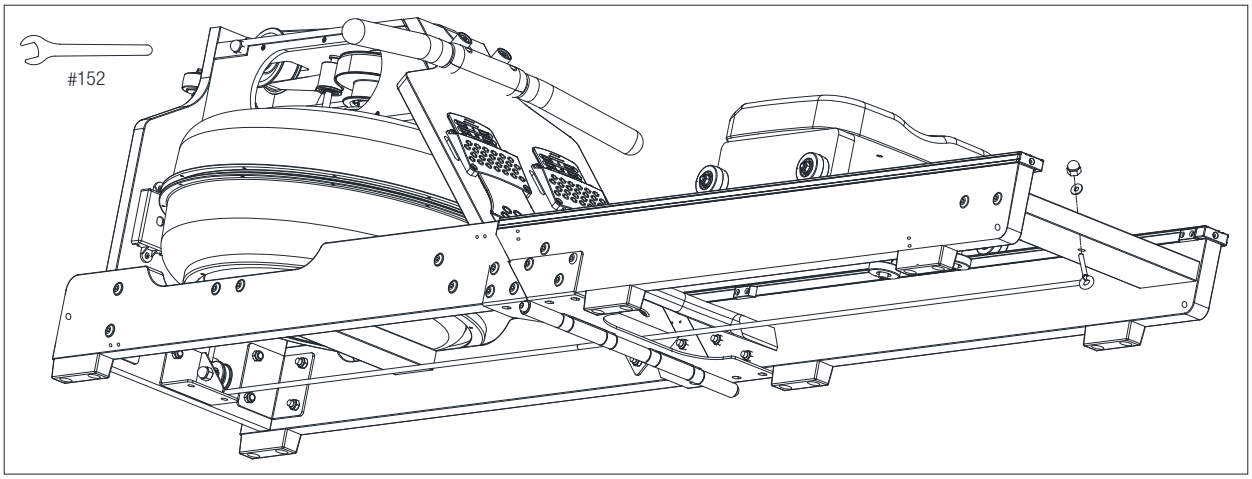
Étape 13

Montez le support des rouleaux (16) en bas sur le châssis à l'aide de vis à tête plate (12), de rondelles (13) et d'écrous nylon (15).



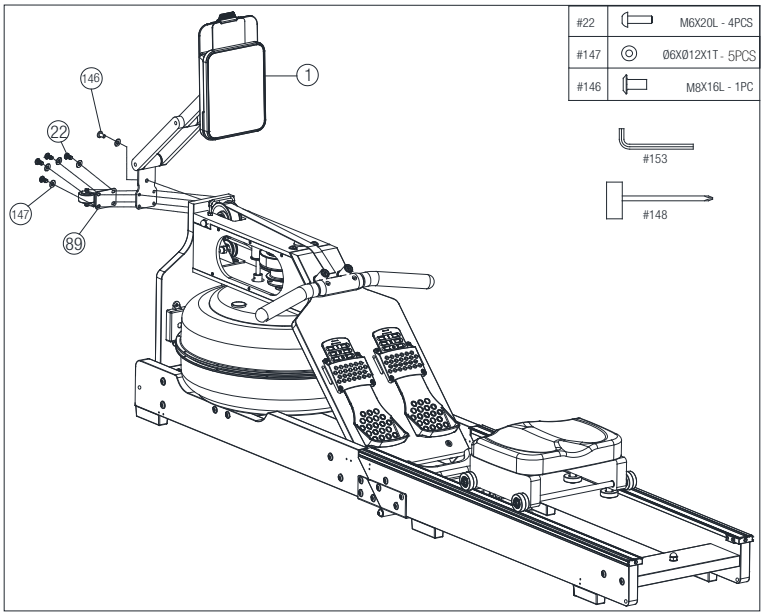
Étape 14

Faites passer la corde élastique sous le châssis des rouleaux et fixez-la à la plaque support arrière du rail aluminium.



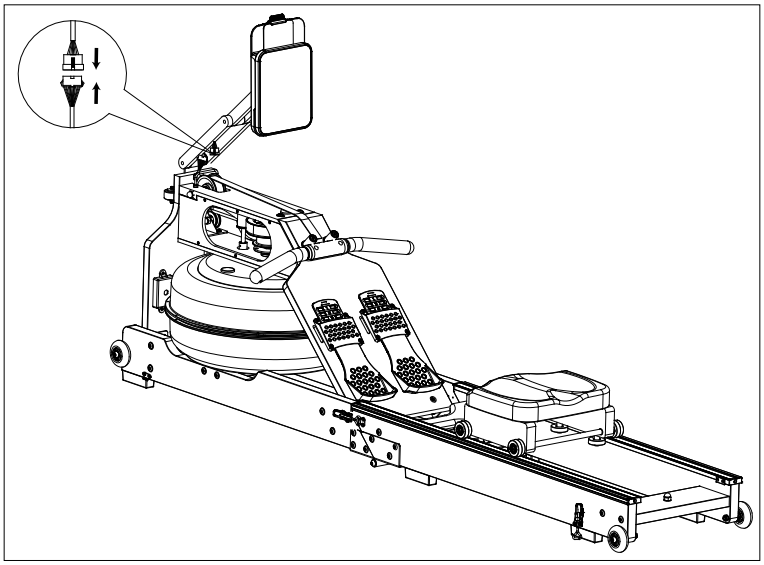
Étape 15

Installez la console (1) sur le cadre à l'aide de quatre vis cruciformes (22), d' une vis à tête plate (146) et de cinq rondelles (147).



Étape 16

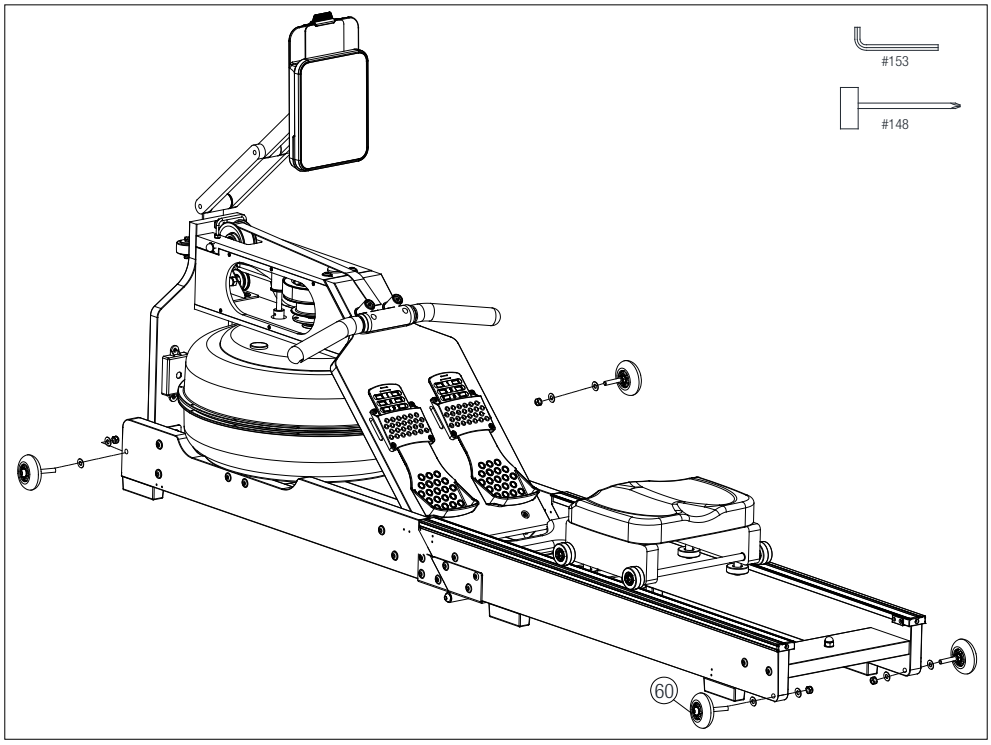
Connectez le câble sur le châssis au câble de la console.



FR

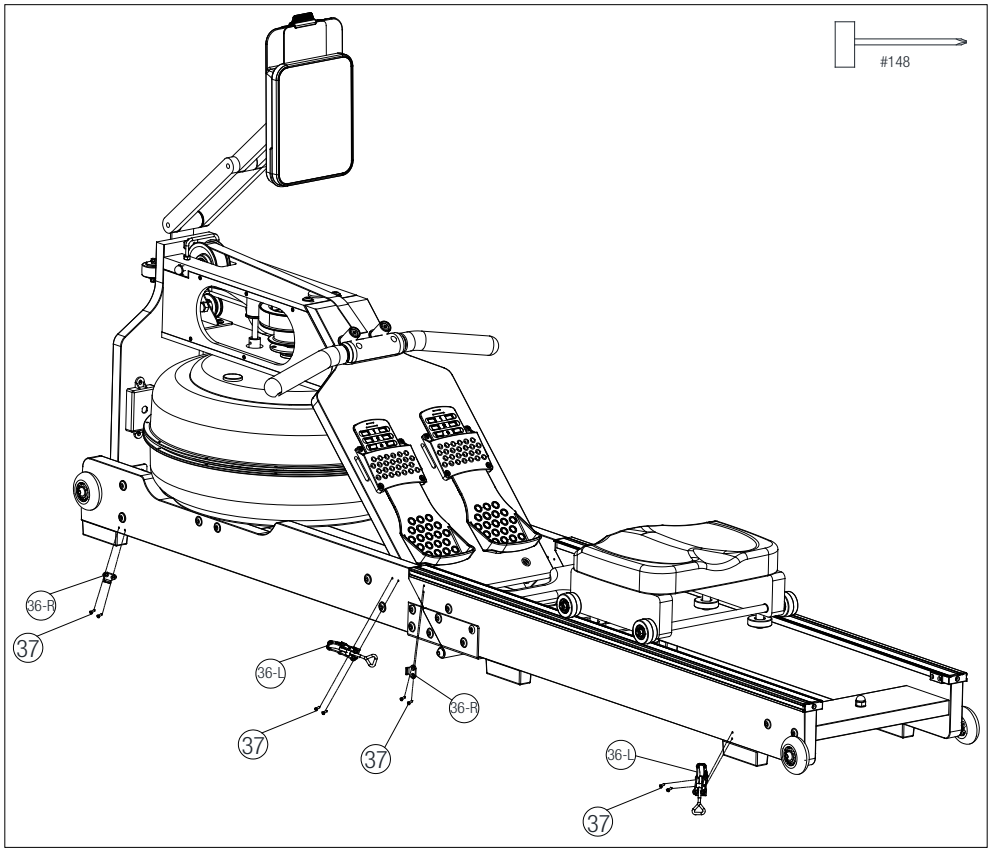
Étape 17

Fixez le pignon fou (60) sur le châssis comme illustré.



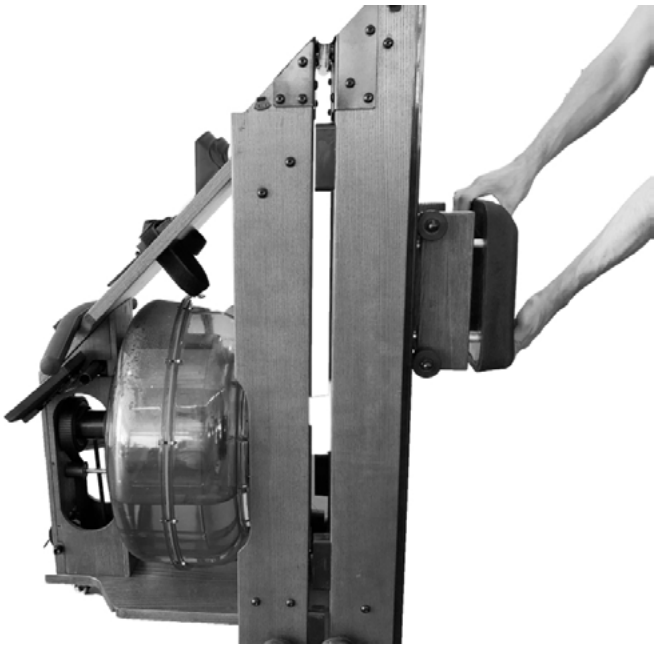
Étape 18

Fixez le loquet de réglage rapide (36-L),(36-R) sur le châssis à l'aide de la vis à tête fraisée (37).

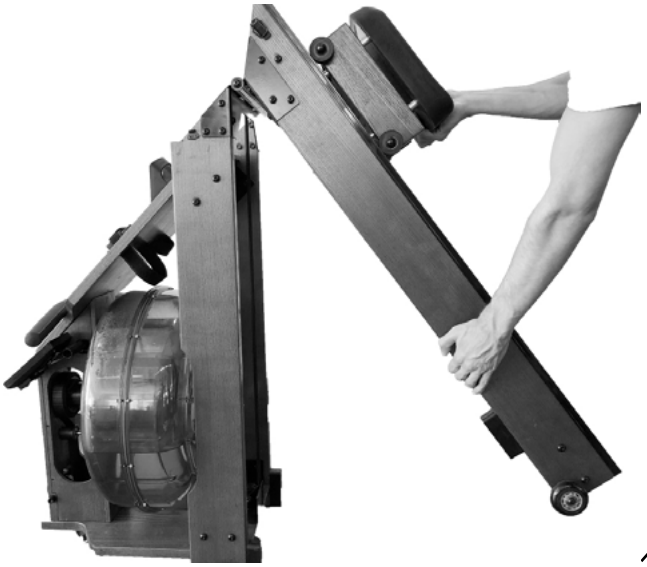


OUVRIR

Rangez votre appareil dans un endroit sec et peu utilisé, hors de portée des enfants. Assurez-vous que l'appareil soit placé de façon sécurisée et qu'il ne puisse pas tomber sur de petits animaux ou des enfants.

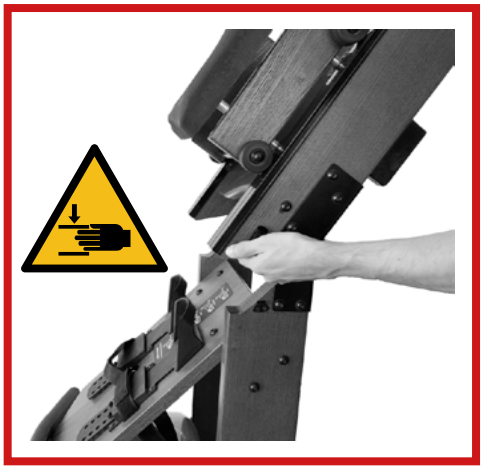


Glissez et maintenez le siège vers le haut pour empêcher qu'il ne bascule vers l'avant lorsque l'appareil sera déplié.



Saisissez par le côté le rail du siège et tirez-le vers vous pour déplier l'appareil.

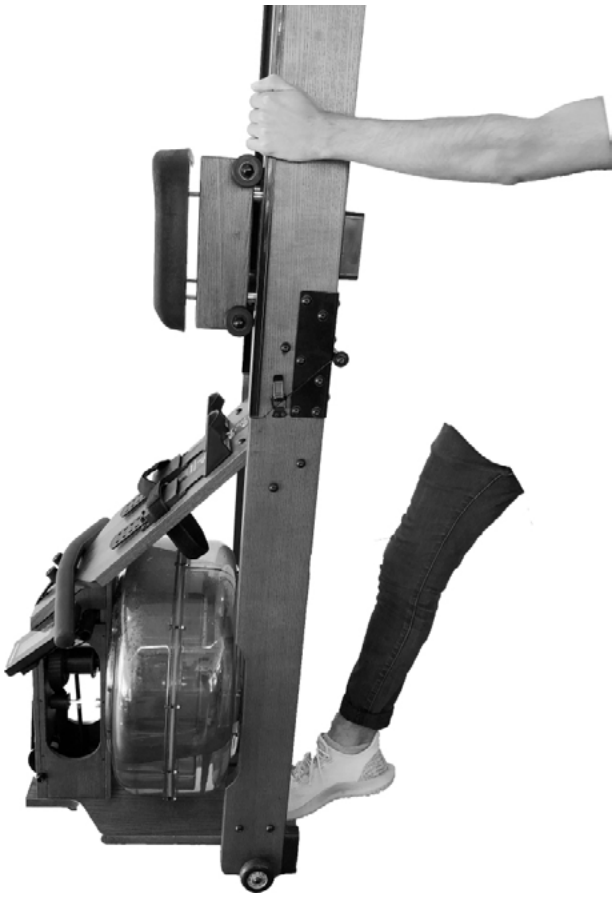
FR



ATTENTION : Évitez de placer vos doigts ou toute autre partie de votre corps entre les composants adjacents. Il y a un risque de se coincer !

Fermez le système de verrouillage pour stabiliser le rail de roulement!

Remarque : le dispositif de verrouillage n'est présent que d'un seul côté et suffit pour la sécurisation. La stabilité est assurée par une mise en place correcte sur une surface plane.

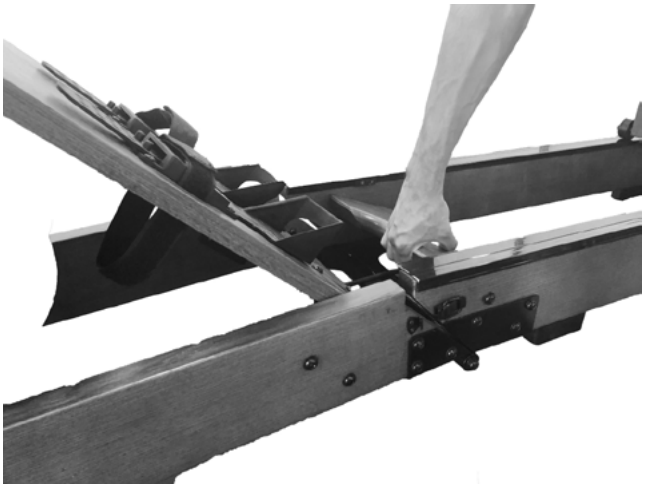


Tenez l'appareil et inclinez-le dans votre direction, appuyez un pied contre l'extrémité inférieure de la machine et tirez la partie supérieure vers vous. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace pour éviter tout dommage ou blessure.

REPLIER

Ouvrir le système de verrouillage

Glissez le siège vers l'arrière pour éviter qu'il ne tombe quand vous repliez l'appareil.



Saisissez l'appareil par la barre centrale et tirez-la vers le haut.

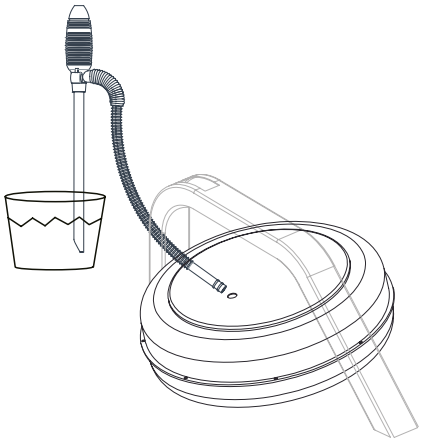
FR

REMPLISSAGE / VIDANGE DU RÉSERVOIR D'EAU

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

La résistance du rameur peut être réglée par la quantité de remplissage du réservoir d'eau. Pour ce faire, suivez les instructions ci-dessous :

MAX : la capacité maximale offre la résistance la plus élevée.



REMPLISSAGE

1. Ouvrez le bouchon situé sur le réservoir d'eau.
2. Maintenez la buse d'aspiration (tuyau sous la pompe) dans un réservoir d'eau ou une source d'eau préalablement rempli. Tenez la buse de remplissage (tuyau sur le côté de la pompe) dans l'ouverture du réservoir d'eau de votre rameur.
3. Selon le type de pompe (électrique/manuelle), appuyez sur le bouton de démarrage (électrique) ou lorsque la pompe est manuelle, actionnez à plusieurs reprises le soufflet pour transporter l'eau vers le réservoir. Une fois le remplissage terminé, replacez le bouchon sur l'ouverture du réservoir d'eau.

AVERTISSEMENT : la quantité d'eau ne doit pas dépasser l'indicateur de niveau. (Si le réservoir d'eau a été mal rempli, nous déclinons toute responsabilité en cas de dégâts des eaux, de dysfonctionnements de l'appareil, etc...). Sur le réservoir d'eau il y a une ligne qui indique la quantité de remplissage optimal.

VIDANGE

La vidange s'effectue en sens inverse par l'ouverture de remplissage du réservoir d'eau.

Pour ce faire, la buse d'aspiration est maintenue dans le réservoir d'eau. La buse de remplissage est dirigée vers un récipient collecteur ou une évacuation appropriée. Appuyez sur le bouton de démarrage (électrique) ou utilisez le soufflet de la pompe manuelle (manuelle) pour vider le réservoir d'eau. Veillez à ce que l'eau aille dans un récipient collecteur suffisamment grand ou dans un écoulement prévu à cet effet

Vous devriez commencer votre "Période d'exercice" au niveau de résistance et à la vitesse qui correspondent à vos besoins. Rappelez-vous que le démarrage des exercices doit se faire facilement et lentement et de travailler doucement jusqu'à atteindre la forme physique que vous désirez.

ENTRETIEN DU PRODUIT

La fréquence des changements d'eau dépend de la fréquence d'utilisation et de l'environnement du lieu d'installation. Après environ six mois ou si l'eau se colore, contient des algues ou des bactéries, elle devra être changée ! (REMARQUE : utiliser de l'eau distillée !) Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, vidangez l'eau. Évitez de placer le réservoir à la lumière directe du soleil, cela peut vous éviter des changements d'eau fréquents. Remettez les poignées dans leur position initiale après chaque utilisation. Cela aidera à prolonger la durée de vie de la sangle élastique.

Comprimé de purification de l'eau

La pastille de purification convient parfaitement à la désinfection de l'eau et au maintien de sa propreté. Utilisez un comprimé pour 20 à 25 litres d'eau, et veillez à bien mélanger. Placer un comprimé dans le réservoir d'eau tous les 2 à 3 mois. Le comprimé de chlore contient 167 mg de dichloroisocyanurate de sodium et le contact permanent avec des métaux doit être évité. Les pastilles de chlore ne sont pas incluses à la livraison.

RÉGLAGES

RÉGLAGE DU BOUTON DE TENSION

Vous devriez commencer votre "Période d'exercice" au niveau de résistance et à la vitesse qui correspondent à vos besoins. Rappelez-vous que le démarrage des exercices doit se faire facilement et lentement et de travailler doucement jusqu'à atteindre la forme physique que vous désirez.

SYSTÈME À DEUX CHAMBRES

La résistance du réservoir d'eau est basée sur un système à deux chambres dans lequel l'eau est transférée entre la chambre active et passive. Cela permet de simuler une résistance naturelle à l'eau en tournant un bouton et de varier d'un entraînement léger à un entraînement intensif.

NOTICE D'UTILISATION DE LA CONSOLE

FONCTIONS DES TOUCHES

COULEUR : en mode veille, appuyez sur cette touche pour accéder à la sélection de la couleur de la lampe (C 0 - C 7). Appuyez sur cette touche pour confirmer votre choix et revenir au mode veille;

REPOS : il s'agit de la touche pour le temps de récupération du pouls. Après s'être entraîné un certain temps, l'utilisateur appuie sur ce bouton et compte à rebours pendant une minute. La console évalue ensuite l'état physique de l'utilisateur de F1 à F6;

MODE : en mode veille, appuyez sur cette touche pour entrer en mode PROGRAMME. Maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour revenir au mode veille;

BAS : vous réduisez la valeur de la fonction en cours. (temps/calories/distance/fréquence cardiaque cible);

HAUT : vous augmentez la valeur de la fonction en cours. (temps/calories/distance/fréquence cardiaque cible);

LUMIÈRE : appuyez brièvement sur cette touche pour allumer ou éteindre la lumière.

MODE D'EMPLOI

1. Après avoir branché l'alimentation, la console démarre: l'écran s'allume, le buzzer retentit, le numéro Bluetooth et la version du logiciel s'affichent. Après 1 seconde, l'appareil passe en mode veille;
2. En mode veille, l'utilisateur peut directement se mettre à tirer sur la barre de traction et commencer l'entraînement;
3. En mode veille, appuyez sur " " pour accéder au mode PROGRAMME. Vous pouvez régler le temps cible/les calories cibles/la distance cible/la fréquence cardiaque cible;
4. Appuyez sur " " pendant 3 secondes pour faire passer complètement l'affichage en mode veille;
5. Appuyez sur " " pour éteindre l'éclairage. Appuyez sur " " pour le rallumer à nouveau.

FR

AFFICHAGE DES DONNÉES DE FONCTION

No	Affichage	Plage d'affichage	Plage de réglage	Mémoire	Remise à zéro	Description
1	TEMPS	0:00~99:59	0:00~99:00 ±1	Oui	Oui	Lorsque le compte à rebours atteint 0, un signal sonore retentit et l'affichage de veille apparait.
2	SPM	0~15~999	Non	Non	Oui	- Les signaux du capteur s'affichent au bout de 3 s; - En l'absence de signaux, après 4 s, le zéro s'affiche.
3	WATT	0~999	Non	Non	Oui	- Les signaux du capteur s'affichent au bout de 3 s; - En l'absence de signaux, après 4 s, le zéro s'affiche.
4	DISTANCE	0.00~99.99 KM	Non	Oui	Oui	Distance parcourue
5	CALORIES	0~9999 CAL	Non	Oui	Oui	Calories consommées
6	POULS	P, 30~220	0-->30~220	Oui	Oui	
7	CŒUR SYMBOLE	ON/OFF sparkling	Non	Non	Non	- Clignote lorsqu'un signal de fréquence cardiaque est reçu; - Pas d'affichage si aucun signal de fréquence cardiaque n'est disponible.
8	COMPTER	0~9999	Non	Non	Non	Nombre de coups de rame
9	/500 m		Non	Non	Non	Temps nécessaire pour parcourir 500 m

DESCRIPTION DE LA FONCTION

1. Temps de récupération du pouls

Appuyer sur la touche "♥" pour démarrer la détermination du temps de récupération du pouls. Le temps de test est décompté de 1 minute à 0:00 ; le symbole du battement de cœur continue à clignoter jusqu'à ce que zéro soit atteint. Pendant la durée du test, veillez à conserver le contact avec le pulsomètre de sorte que le symbole de battement de cœur clignote. Une fois le test terminé, la console évalue le temps de récupération du pouls de l'utilisateur entre F1 et F6.

Temps de récupération du pouls	Évaluation du temps de récupération du pouls de l'utilisateur	Différence de pouls (Avant et après le test)
F1	Parfait	Moyenne 50
F2	Bon	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Acceptable	20-29
F5	Plus d'entraînement est judicieux	10-19
F6	Manque d'entraînement	10 ci-dessous

2. Fonction de mesure du pouls Bluetooth

Pour s'entraîner, l'utilisateur allume d'abord le cardiofréquencemètre Bluetooth. Si l'appareil est porté correctement, les données mesurées s'affichent;

3. Application Bluetooth

En mode veille, vous pouvez vous connecter à l'application Bluetooth. Pour établir une connexion, activez le Bluetooth sur le téléphone et ouvrez l'application qui convient (Kinomap).

4. Fonction d'affichage couleur

En mode veille, appuyez brièvement sur " ", pour sélectionner le mode couleur pour l'affichage. Le réglage par défaut est C 0. Dans ce cas, l'une des 7 couleurs est automatiquement sélectionnée en fonction de la puissance développée. Appuyez longuement sur " " pour quitter la sélection des couleurs.

C 0: la couleur de la lumière dépend des WATT:

Bleu : 1-100
Aqua :101-150
Vert : 151-200
Jaune : 201-250
Orange : 251-300
Rouge : 301-350 Magenta/
Ultraviolet : 351+%

C 1: Bleu
C 2: Aqua
C 3: Vert
C 4: Jaune
C 5: Orange
C 6: Rouge
C 7: Magenta/Ultraviolet

Démarrage et arrêt automatiques: lorsque l'utilisateur commence à ramer ou appuie sur la touche marche/arrêt, la console démarre automatiquement. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 4 minutes, il se met en veille.

Remarque:

1. Pour fonctionner, le bloc d'alimentation doit être branché avec le câble. Il se trouve à l'intérieur du châssis, près du réservoir d'eau. **(Valeurs de sortie 12V, 3A)**
2. Gardez la console à l'abri de l'humidité.

FR

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

Pour télécharger l'application, scannez son code QR ou recherchez-la dans votre App Store. Conditions requises : l'appareil mobile doit correspondre à un Android 5.0 ou davantage avec Bluetooth 4.0 ou un iOS 8.0 ou davantage.

Essayez Kinomap dès maintenant et sans frais pendant 7 jours ou choisissez l'application GRATUITE iConsole !

Android Kinomap iOS

Informations sur l'utilisation de l'application :

Les applications présentées ne sont pas la propriété de SPORTSTECH. Nous excluons expressément toute responsabilité pour les logiciels provenant de tiers. Nous ne sommes en aucun cas responsables de leur contenu, de leur code source, ou de toute perte ou dommage résultant de leur utilisation. Si vous utilisez des ressources provenant de tiers, vous serez soumis à leurs conditions générales et leurs licences et ne serez plus protégé par notre charte de confidentialité ou nos mesures de sécurité.

N'oubliez pas d'activer la fonction Bluetooth de votre appareil.

Le code QR situé dans la première partie du manuel d'utilisation vous permettra d'accéder à plusieurs tutoriels YouTube. Vous y obteniez davantage d'informations sur l'application et sur l'appareil.

Android iConsole iOS

EXCERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.

1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3 ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

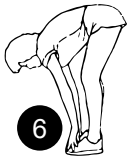
D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et etendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5 ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.

6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.



7 ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

FR

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'aviron constitue un entraînement très efficace et présente plusieurs avantages:

1. Il améliore la condition physique générale en renforçant le cœur et la circulation sanguine.
2. Il renforce et, si on le souhaite, sculpte tous les groupes musculaires importants : dos, taille, bras, épaules, hanches et jambes.
3. Associé à des plans de nutrition appropriés, il peut vous aider à atteindre ou à maintenir un bon poids corporel.

PLANIFIER L'ENTRAÎNEMENT - CONSEILS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ

L'aviron est un sport éprouvant:

- **Ne vous surmenez jamais avec cet appareil d'entraînement, ni vous ni les autres!**
- **Si nécessaire, demandez un avis médical avant l'entraînement.**
- **Pendant l'entraînement, surveillez votre fréquence cardiaque.**

Planifiez vos TEMPS D'ENTRAÎNEMENT selon les directives suivantes:

- Commencez par une courte séance d'entraînement à une faible intensité (faible résistance). Pour les premières séances d'entraînement, 5 minutes peuvent suffire. Après plusieurs semaines ou mois d'entraînement, des durées d'entraînement de 15 à 20 minutes sont possibles. N'essayez toutefois pas d'y parvenir trop rapidement.
- Augmentez plutôt la durée d'entraînement que le niveau d'intensité : n'augmentez le niveau d'intensité que si vous pouvez ramer 15 minutes sans problème au niveau que vous pratiquez actuellement.
- Ne faites votre entraînement qu'un jour sur deux ou sur trois : laissez le temps à votre corps de récupérer entre les séances d'entraînement. Répartissez vos séances d'entraînement aussi régulièrement que possible.

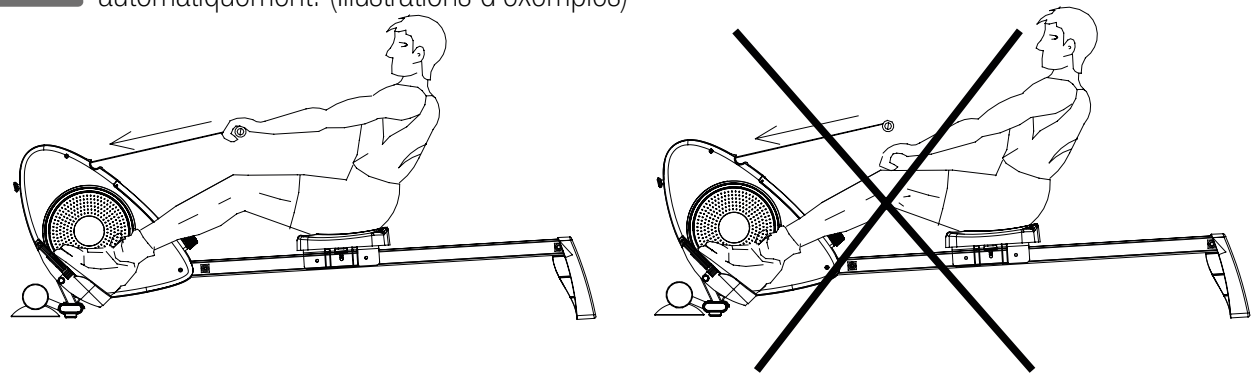
OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

Adaptez toujours votre vitesse à l'aviron à votre bien-être et à votre pouls cible.

- ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE / BRÛLER DES CALORIES
  Commencez et terminez votre entraînement avec un niveau faible d'intensité, lors de l'échauffement comme lors de la récupération. Effectuez votre entraînement à un niveau d'intensité plutôt BAS.
- MUSCULATION / DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE
  Commencez et terminez votre musculation avec un faible déploiement d'énergie, lors de l'échauffement comme lors de la récupération. Effectuez votre musculation à un niveau d'intensité plutôt ÉLEVÉ.

REMARQUE GÉNÉRALE

Attention: tenez toujours fermement la barre de traction. Ne laissez pas la corde se rétracter automatiquement. (Illustrations d'exemples)



COMMENT RAMER

Ramer de façon classique

1. Prenez place et attachez vos pieds aux pédales à l'aide des sangles. Prenez la barre de traction.
2. Prenez la position de départ et penchez-vous vers l'avant, les bras tendus et les genoux pliés (fig. 1).
3. Poussez-vous vers l'arrière et étirez simultanément le dos et les jambes (ill. 2).
4. Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement en arrière. Amenez vos bras sur le côté (fig. 3).
5. Revenez ensuite à la position 2 et répétez cette suite de mouvements.

Fig. 1 **Fig. 2** **Fig. 3**

Ramer uniquement avec les bras

Cet exercice est particulièrement adapté au développement musculaire des bras, des épaules, du dos et du ventre.

- Asseyez-vous comme illustré dans la figure 4, jambes tendues, penchez-vous vers l'avant et saisissez la barre de traction.
- Penchez-vous progressivement et de manière contrôlée vers l'arrière, juste un peu au-delà de la position verticale. Continuez à tirer la barre de traction vers votre poitrine.
- Revenez à la position de départ et répétez cette suite de mouvements.

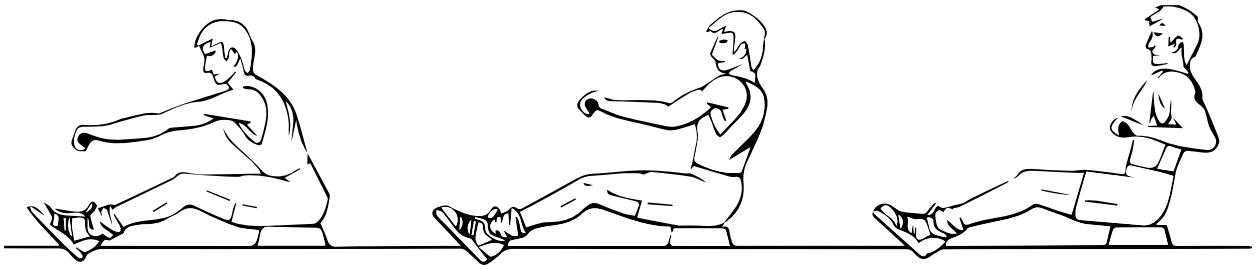


Fig. 4 **Fig. 5** **Fig. 6**

FR

Ramer uniquement avec les jambes

Cet exercice est particulièrement adapté au développement musculaire des jambes et du dos.

- Le dos droit et les bras tendus, fléchissez les jambes jusqu'à ce que vous atteigniez la barre de traction (fig. 7).
- Avec les jambes poussez votre corps vers l'arrière, tout en gardant les bras et le dos droits.

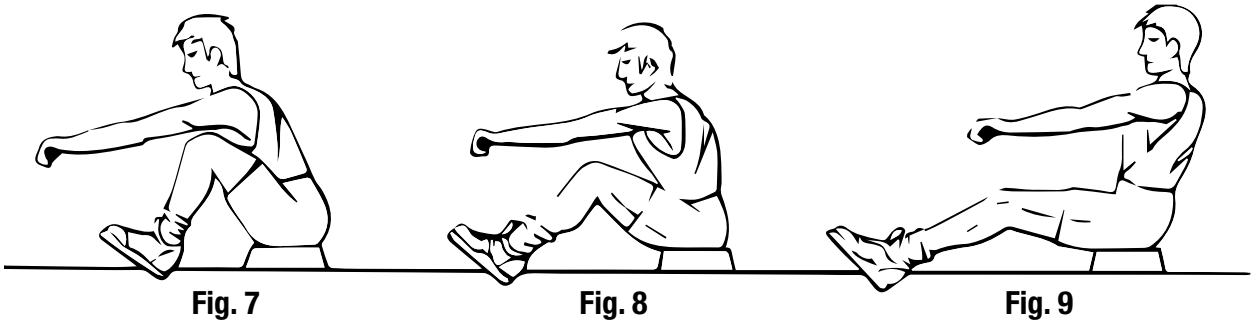


Fig. 7 **Fig. 8** **Fig. 9**

PHASE DE REFROIDISSEMENT

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se reposer. Il s'agit d'une répétition de la phase d'échauffement. Tout d'abord, réduisez votre tempo et continuez à ce rythme plus lent pendant environ 5 minutes avant de quitter votre vélo d'exercice. Les exercices d'étirement devraient maintenant être répétés, sans forcer vos muscles.

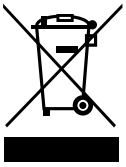
Au fur et à mesure que vous vous entraînez, les exercices devront durer plus longtemps et plus fortement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, de répartir régulièrement vos exercices pendant toute la semaine.

MISE AU REBUT

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)



Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG); ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

FR

CONFORMITÉ

Sportstech Brands Holding GmbH déclare par la présente que l'installation radio de type WRX1000 est conforme à la directive 2014/53/CE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_conformity

MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione. È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.

Il nostro Video Tutorial per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro

Link per il Video:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

Pagina Instagram

https://www.instagram.com/sportstech.official/

Pagina Facebook

https://www.facebook.com/sportstech.de

Le nostre marche - Scopri molti altri prodotti interessanti:

Sportstech Fitness

https://www.sports-tech.it/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Deskfit

https://www.deskfit.de/

Relaxxnow
available via
Sportstech.de

DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_spareparts

INDICE

DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO 124
CONTENUTO DI SPEDIZIONE 125
DATI TECNICI 125
INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA 126
VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE 128
MONTAGGIO 129
APRIRE 137
RIPIEGARE 139
RIEMPIRE / SVUOTARE IL SERBATOIO D'ACQUA 140
MANUTENZIONE PRODOTTO 141
IMPOSTAZIONI 142
MANUALE D'ISTRUZIONE DELLA CONSOLE 143
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP) 146
ESERCIZI DI STRETCHING 147
ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO 148
SMALTIMENTO 151
CONFORMITÀ 151

CONTENUTO DI SPEDIZIONE

Vogatore con freno a acqua	Materiale e strumenti di montaggio
Display del computer	Alimentatore
Manuale d'uso	Pompa d'acqua a mano

DATI TECNICI

MACCHINA

Peso	42,8 kg (94.4 lb)
Peso massimo ammissibile utente	120 kg (265 lb)
Dimensioni una volta assemblato (LxLxA; circa)	2,1 x 0,53 x 0,87..1,12 m
	6.9 x 1.7 x 2.9 .. 3.7 ft
Dimensioni da piegato (LxLxA; circa)	0,91 x 0,53 x 1,16 m
	3.0 x 1.7 x 3.8 ft

DISPLAY DEL COMPUTER

Temperatura di esercizio	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Alimentatore	vedere la prossima ma una pagina
Protocollo di connessione del computer di visualizzazione per terminali intelligenti	Bluetooth 4.0 o più alto
Protocollo(i) di trasmissione del segnale a impulsi	Bluetooth 4.0 o più alto

IT

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

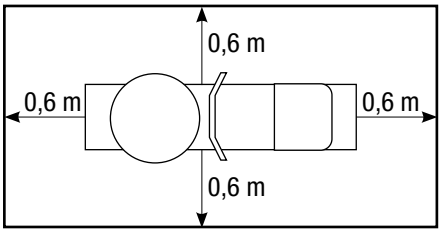
- È importante leggere completamente questo manuale prima di assemblare ed utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solamente se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta ed utilizzata propriamente. È tua responsabilità assicurare che tutti gli utlizzatori dell'attrezzatura siano informati su tutti i rischi e le precauzioni."

- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento dovresti consultare il tuo medico per determinare se sei in una qualsiasi condizione medica o fisica che possa mettere a rischio la tua salute e la tua sicurezza, o impedire un utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il parere del tuo medico è essenziale se stai assumendo medicinali che influenzano il tuo battito cardiaco, la tua pressione sanguigna o il tuo livello di colesterolo.

- Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Ferma il tuo allenamento se hai uno dei seguenti sintomi: dolore, tensione nel tuo torace, battito irregolare, fiato decisamente corto, vertigini o sensazione di nausea. Se dovessi provare una qualsiasi di queste condizioni, consulta il tuo medico prima di continuare con il programma di allenamento.

- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata per un utilizzo solo da parte di adulti.

- Utilizza l'attrezzatura su una superficie piana ed uniforme, con una protezione per il tuo tappeto o pavimento. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,6 metri di spazio libero attorno in ogni direzione.



- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controlla che le viti ed i bulloni siano fissati saldamente.

- La sicurezza dell'attrezzatura può essere garantita solo se viene regolarmente controllata per eventuali danni e /o usura e rottura.

- Utilizza sempre l'attrezzatura come indicato. Se trovi qualsiasi componente difettoso durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se senti qualsiasi suono insolito proveniente dall'attrezzatura durante il suo utilizzo, fermati immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.

- Indossa un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evita di indossare un abbigliamento largo che possa impigliarsi nell'attrezzatura o che possa restringere o impedire i movimenti.

- L'attrezzatura è stata testata nellla classe H.C. Peso massimo utente: 120kg. La capacità di frenatura è indipendente dalla velocità.

- L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.

- È necessario prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non danneggiare la tua schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedi aiuto se necessario.

- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.

- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.

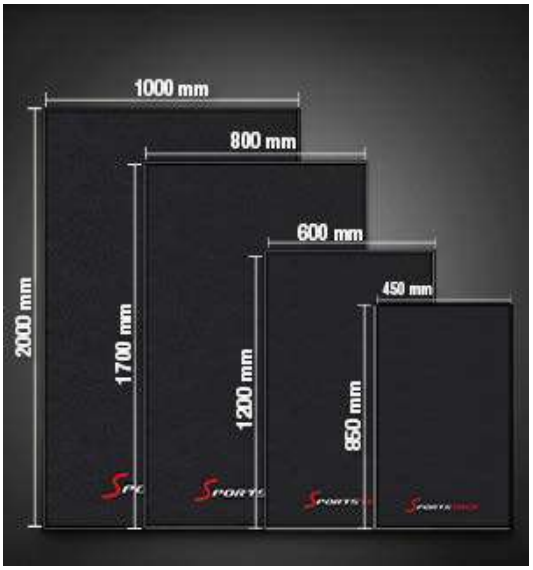
ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per persone oltre i 35 anni che hanno problem di salute pre-esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di usare qualsiasi strumento per il fitness. Non azionare questa macchina per l'esercizio senza la presenza di protezioni, poichè la parti mobili possono essere pericolose se esposte.

Alimentatore:

Nome o marchio del produttore, numero del registro di commercio e indirizzo	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Identificazione del modello	ABT030120AEU		
	Valore rilevato	**Tolleranza di misurazione**	**Unità**
Tensione di ingresso	230Vac	90-264Vac	V
Frequenza di ingresso AC	50	47-63	Hz
Tensione di uscita	12	11,4-12,6	V
Corrente di uscita	3	/	A
Potenza di uscita	36	/	W
Efficienza operativa media	87,90	/	%
Efficienza a carico basso (10%)	83,71	/	%
Consumo energetico a vuoto	Alimentazione in standby<0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W

VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE

SPORTSTECH materassino protettivo 120



La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa

Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento.Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Protegge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del macchinario.

- Sicuro e massimo comfort
- Materiale pregiato

È possibile acquistare questo prodotto nella misura desiderata tramite il seguente codice QR o link:

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte

SPORTSTECH sPulse Bracciale a impulsi

Il braccialetto cardiofrequenzimetro wireless sPulse supporta tre tipi di connessione durante l'allenamento: Bluetooth, ANT+ e 5,3 kHz. **In questo modo avrete sempre sotto controllo i vostri livelli di forma fisica.**

Questo pratico componente aggiuntivo per l'allenamento salva anche i dati relativi al vostro progresso. Questi possono essere anche rivisti e richiamati velocemente in caso di bisogno. Ciò consente di monitorare il proprio sviluppo personale nell'arco di giorni e anni. Spingetevi al limite e diventate più in forma che mai.

E' inoltre possibile mantenere sempre sott'occhio le vostre pulsazioni tramite LED colorati. A seconda dell'intensità, il braccialetto si illumina in uno dei sette colori - per un orientamento ottimale e una maggiore motivazione durante l'allenamento cardio.

Grazie alla batteria ricaricabile, si risparmia anche sull'acquisto di pile.

Ordinate subito il versatile cardiofrequenzimetro sPulse di Sportstech per ottenere il massimo da voi stessi.

- Bluetooth
- ANT+
- Collegamento radio a 5,3 kHz

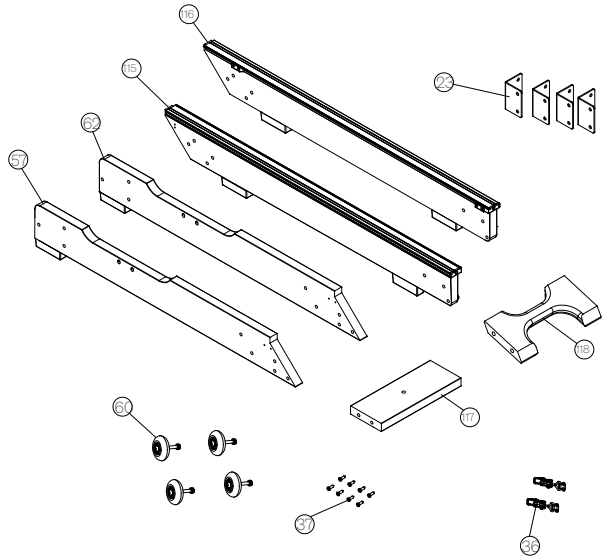
È possibile acquistare questo prodotto utilizzando il seguente codice QR o link:

https://www.sportstech.de/sPulse

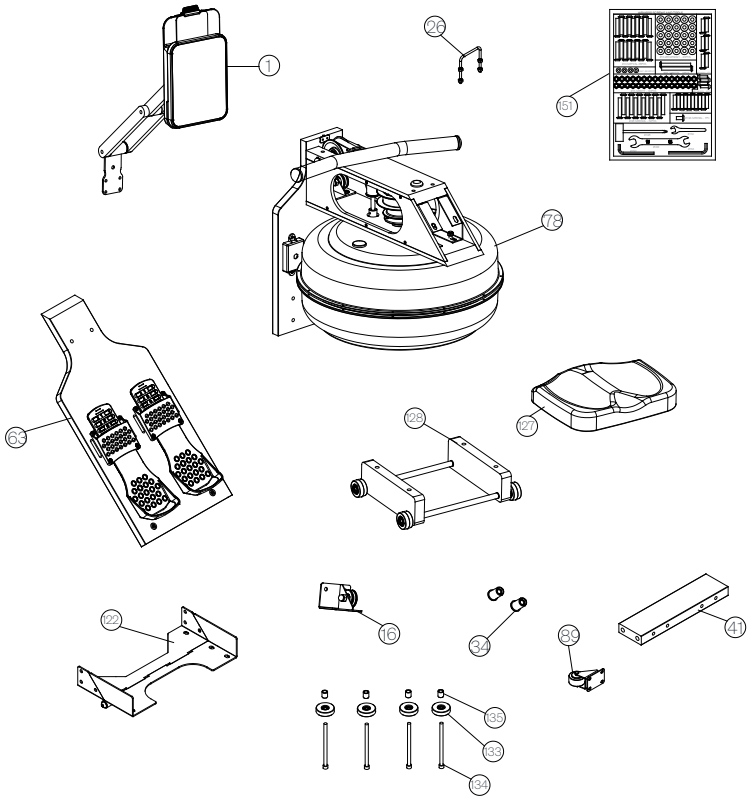
MONTAGGIO

Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!

Casella no.1



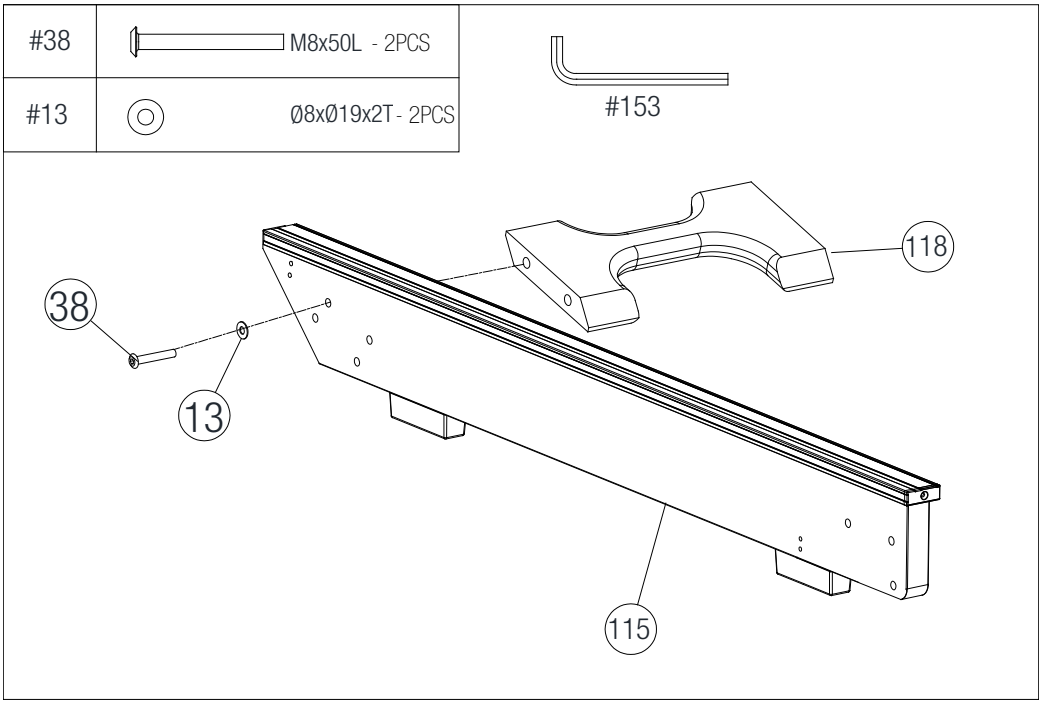
Casella no. 2



IT

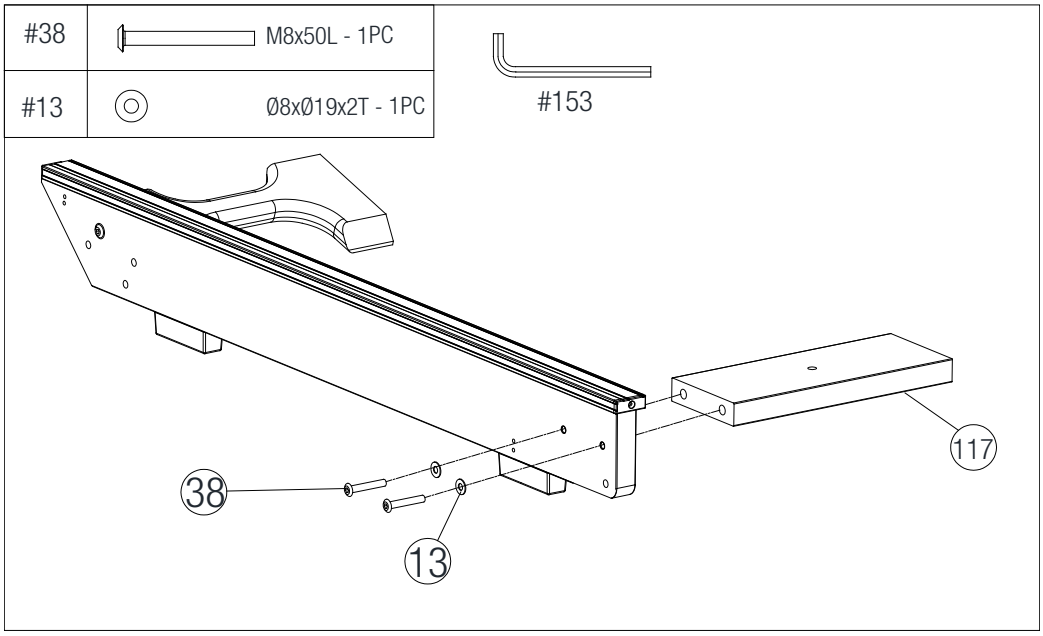
Passo 1

Montare la piastra di supporto anteriore della guida in alluminio (118) sul lato sinistro del gruppo della guida in alluminio (115) utilizzando viti a testa bombata (38) e rondelle (13).



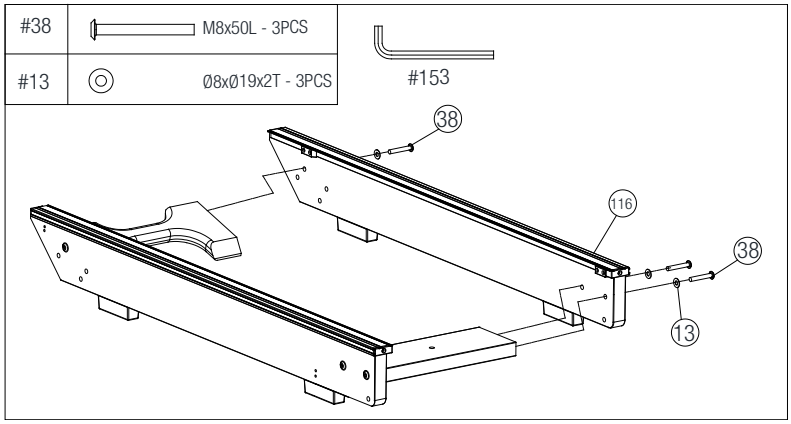
Passo 2

Montare la piastra di supporto posteriore della guida in alluminio (117) sul lato superiore sinistro del gruppo della guida in alluminio usando viti a testa piatta (38) e rondelle (13).



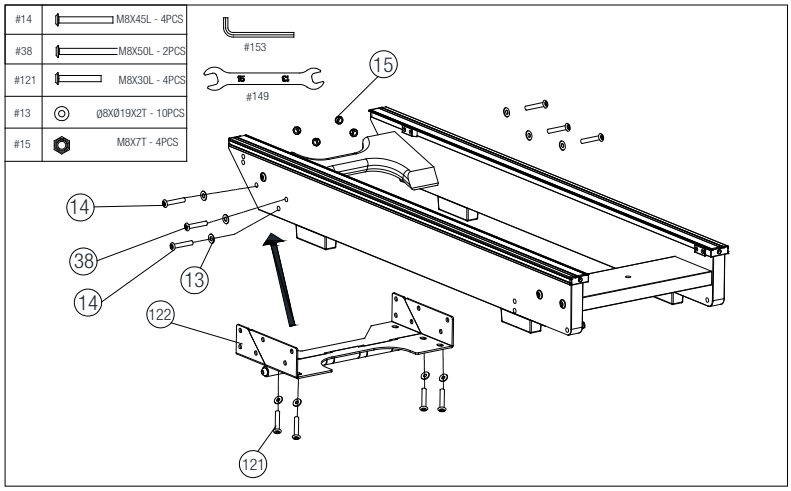
Passo 3

Montare il gruppo della guida in alluminio di destra (116) sul gruppo della guida in alluminio superiore di sinistra utilizzando le viti a testa piatta (38) e le rondelle (13).



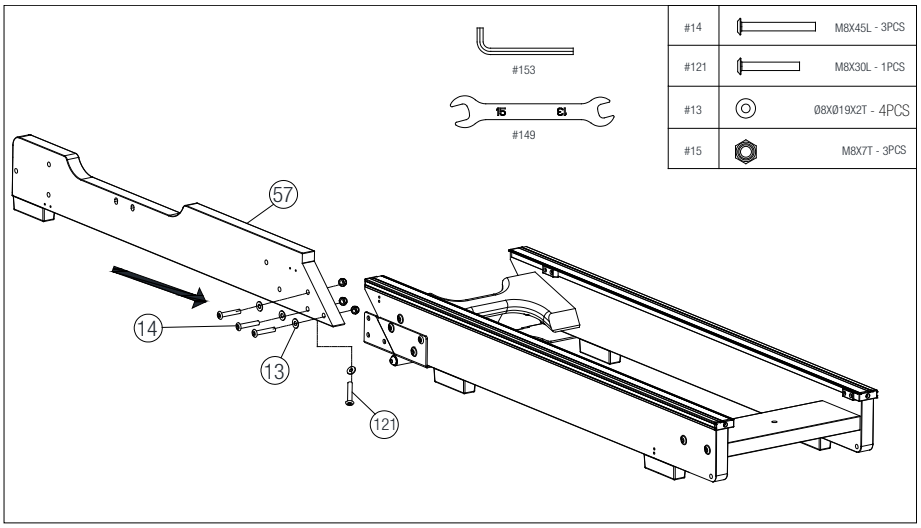
Passo 4

Montare il connettore del telaio (122) sul gruppo della guida in alluminio da entrambi i lati usando viti a testa bombata (38) (14), rondelle (13) e dadi in nylon (15). Poi bloccare il connettore del telaio dal basso verso l'alto usando viti a testa piatta (121) e rondelle (13).



Passo 5

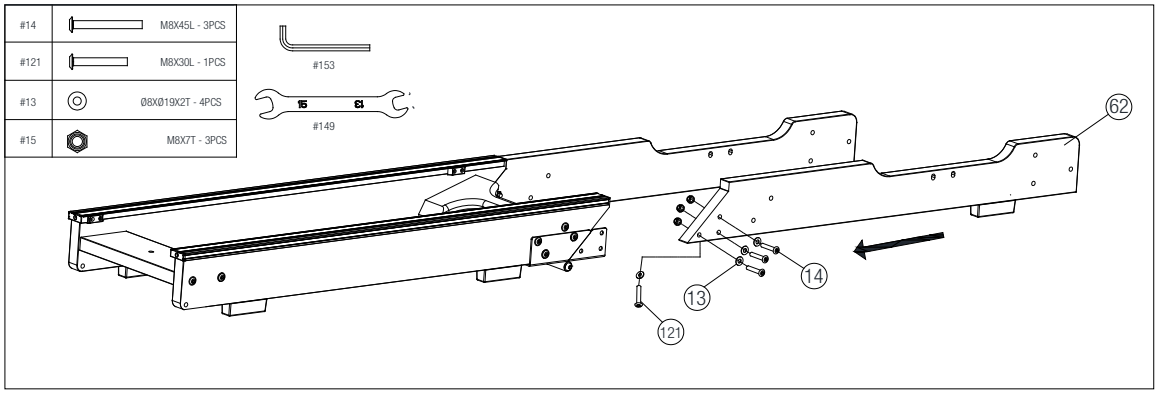
Montare il lato sinistro della piastra di supporto del telaio (57) al telaio con viti a testa piatta (14), rondelle (13) e dadi in nylon (15). Quindi bloccare la piastra di supporto del telaio sul lato sinistro dal basso verso l'alto con viti a testa piatta (121) e rondelle (13).



IT

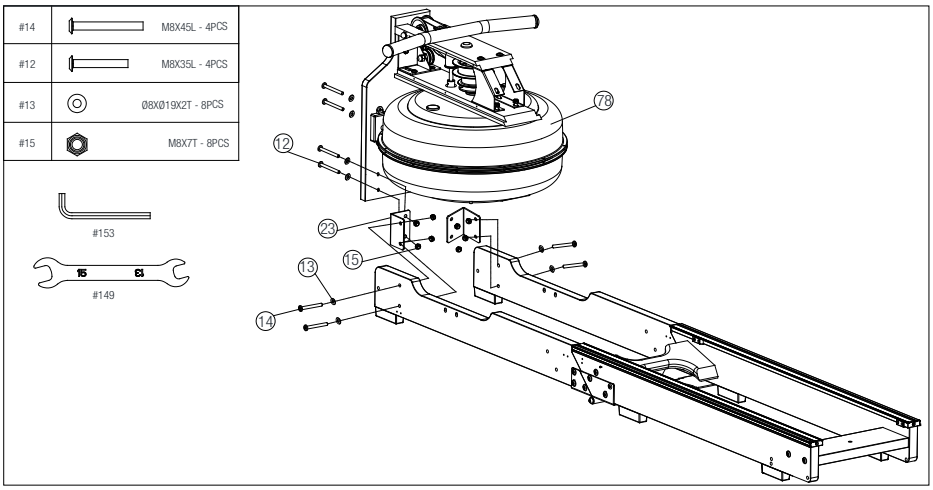
Passo 6

Montare la piastra di supporto del telaio a destra (62) al telaio con viti a testa piatta (14), rondelle (13) e dadi in nylon (15). Serrare la piastra di supporto del telaio dal basso verso l'alto a destra con viti a testa piatta (121) e rondelle (13).



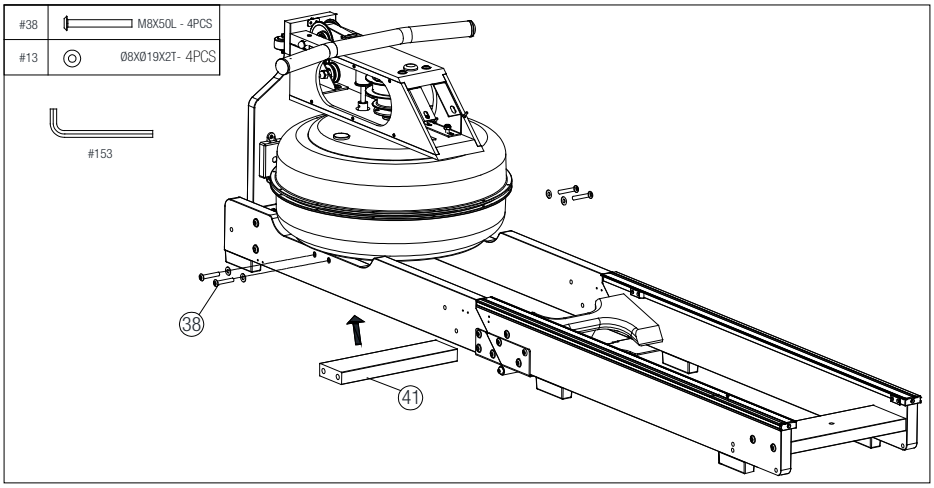
Passo 7

Montare il serbatoio dell'acqua (78) al telaio da entrambi i lati con piastre a forma di L (23) utilizzando viti a testa piatta inversa (14), rondelle (13) e dadi in nylon (15). Bloccare il serbatoio dell'acqua (78) dalla parte anteriore attraverso la piastra a L (23) utilizzando viti a testa piatta (12), rondelle (13) e dadi in nylon (15).



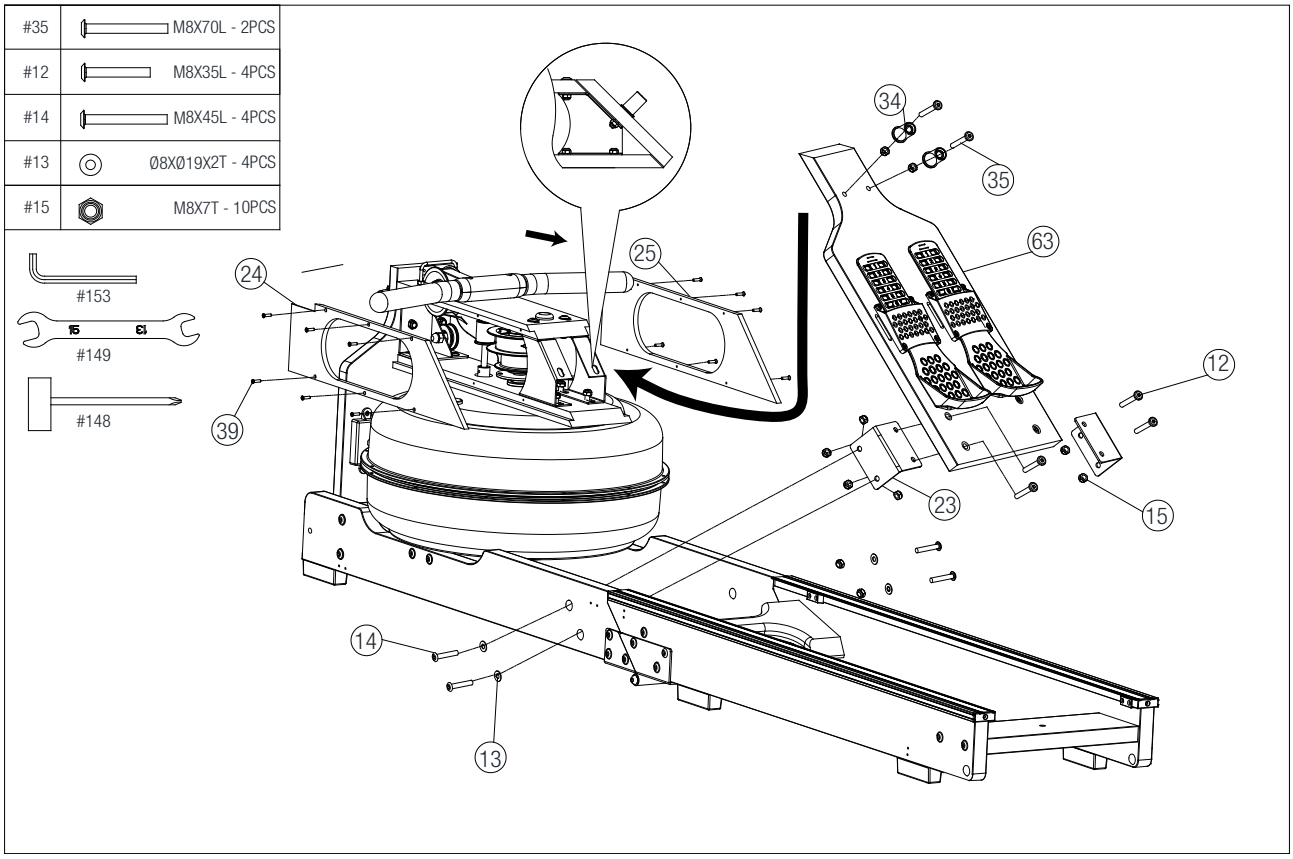
Passo 8

Montare la piastra di supporto del serbatoio dell'acqua (41) al telaio da entrambi i lati con le viti svasate (38) e le rondelle (13). Le strisce di gomma devono essere rivolte verso l'alto.



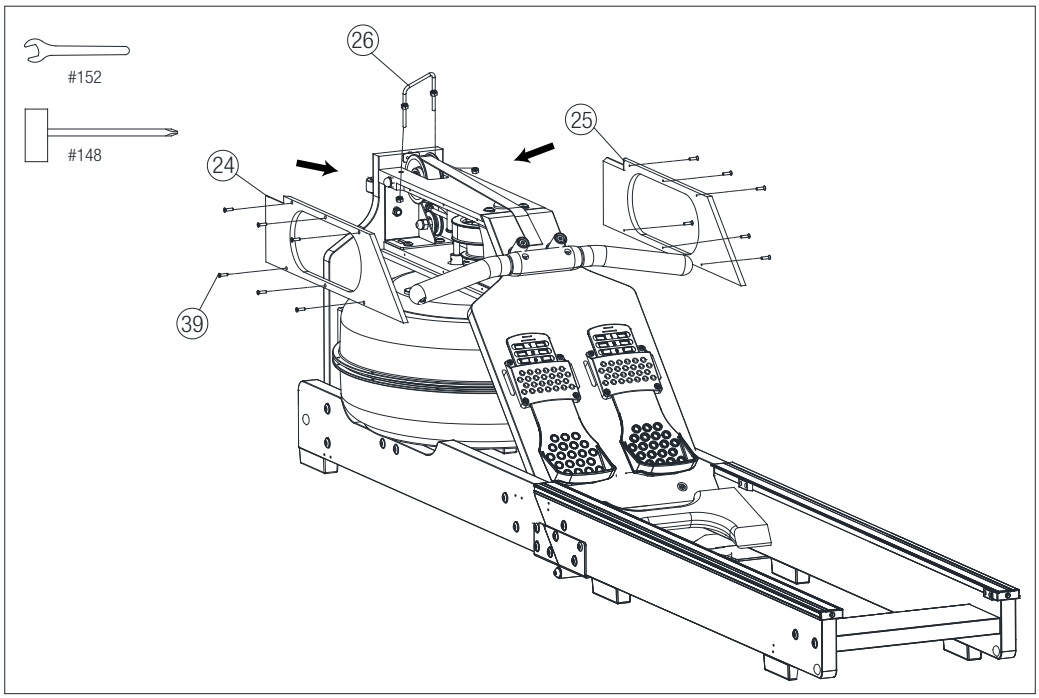
Passo 9

Rimuovere la piastra (24) (25) dal telaio con l'attrezzo (148). Fissare le piastre L alla pedaliera con viti a testa piatta (12) e dadi in nylon (15). Fissare le pedaliere verticalmente al telaio da entrambi i lati usando bulloni a testa piatta (14), rondelle piatte (13) e dadi in nylon (15). Fissare il manicotto di montaggio della barra (34) al telaio con viti a testa piatta (35) e dadi in nylon (15).



Passo 10

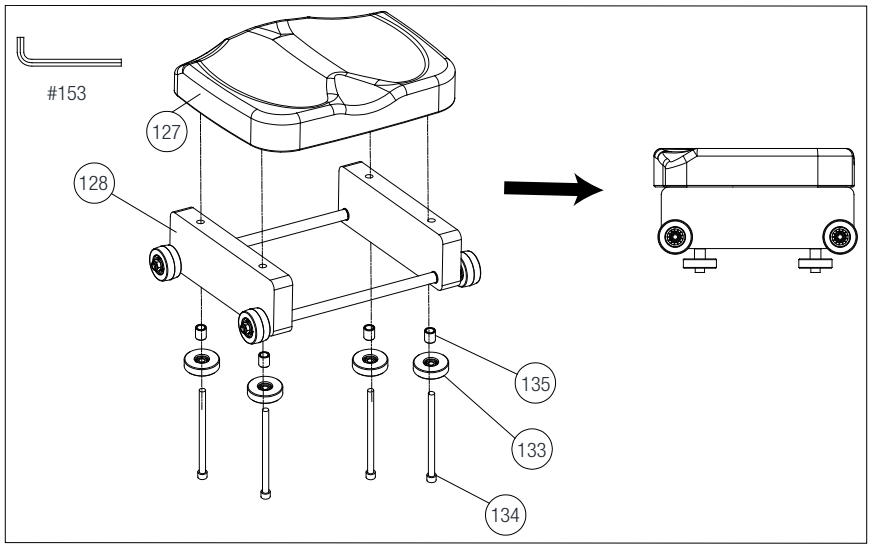
Utilizzare l'attrezzo (152) per fissare il tirante (26) al telaio. Fissare le tavole (24) e (25) al telaio utilizzando l'attrezzo (148).



IT

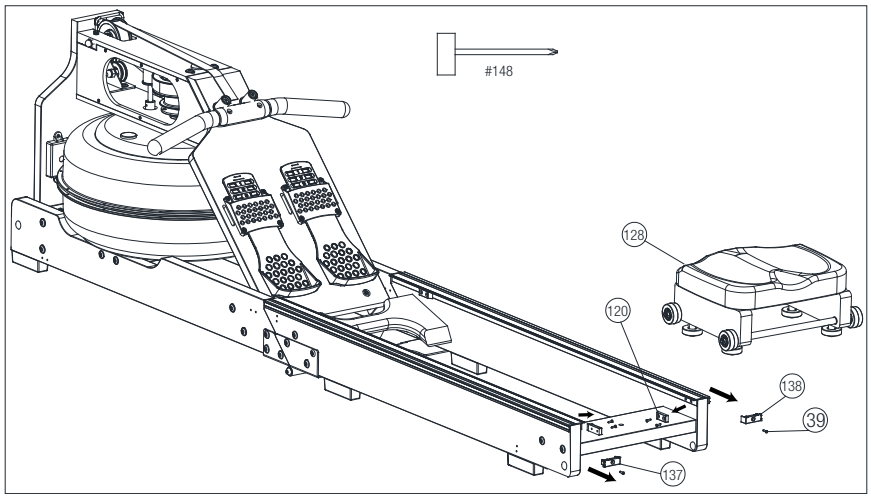
Passo 11

Fissare il cuscino del sedile (127) con una vite ad esagono cavo (134) attraverso il rullo (133) e il manicotto (135) al (128) attraverso il rullo (133) e il manicotto (135).



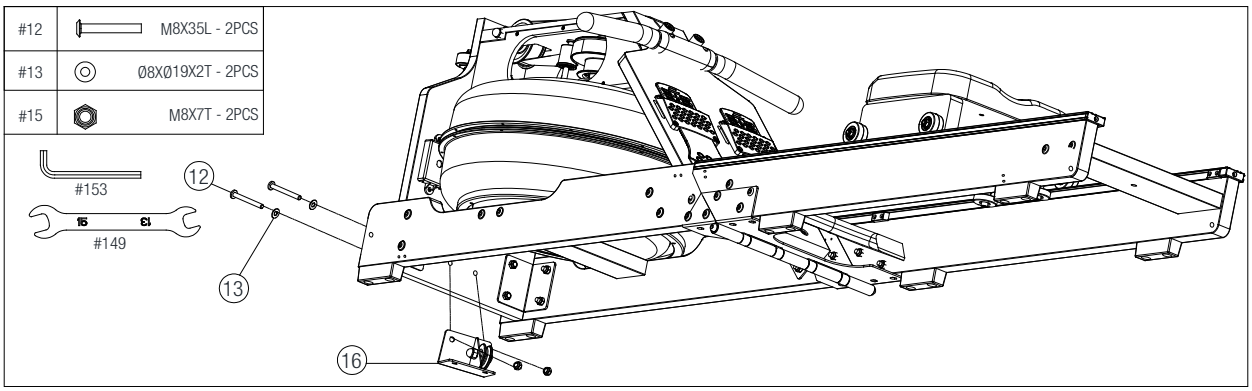
Passo 12

Rimuovere il coperchio della guida in alluminio a sinistra (137), il coperchio della guida in alluminio a destra (138) e i due ammortizzatori in gomma (120) dal telaio utilizzando l'attrezzo (148). Montare il cuscino del sedile (128) sul telaio. Montare il coperchio della guida in alluminio a sinistra (137), il coperchio della guida in alluminio a destra (138) e i due ammortizzatori in gomma (120) sul telaio con l'attrezzo (148).



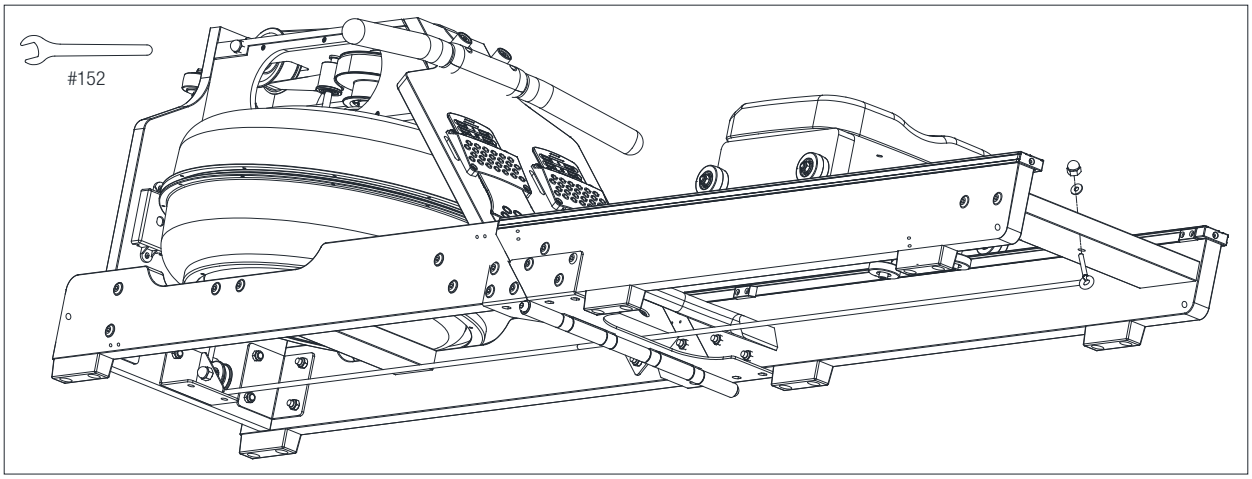
Passo 13

Montare la staffa del rullo inferiore (16) al telaio con viti a testa piatta (12), rondelle (13) e dadi in nylon (15).



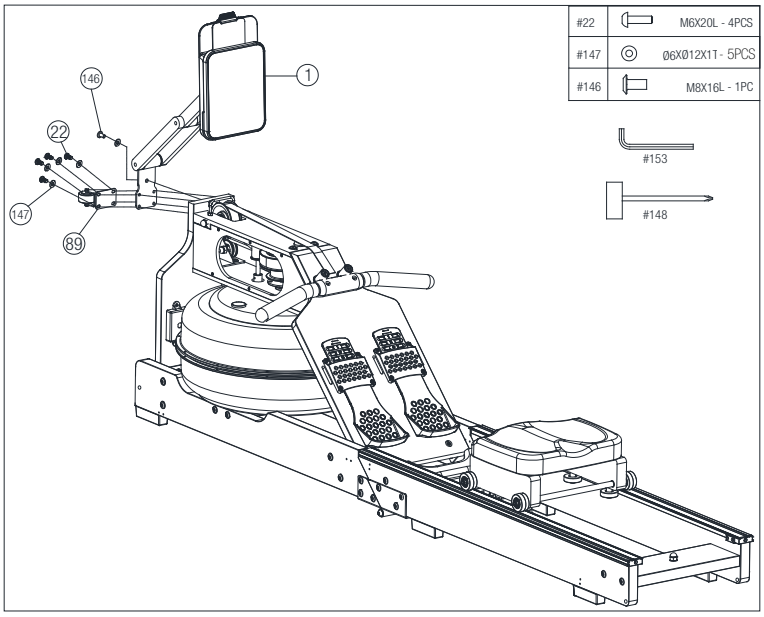
Passo 14

Passare la corda elastica sotto il telaio del rullo e fissarla alla piastra di supporto posteriore della guida in alluminio.



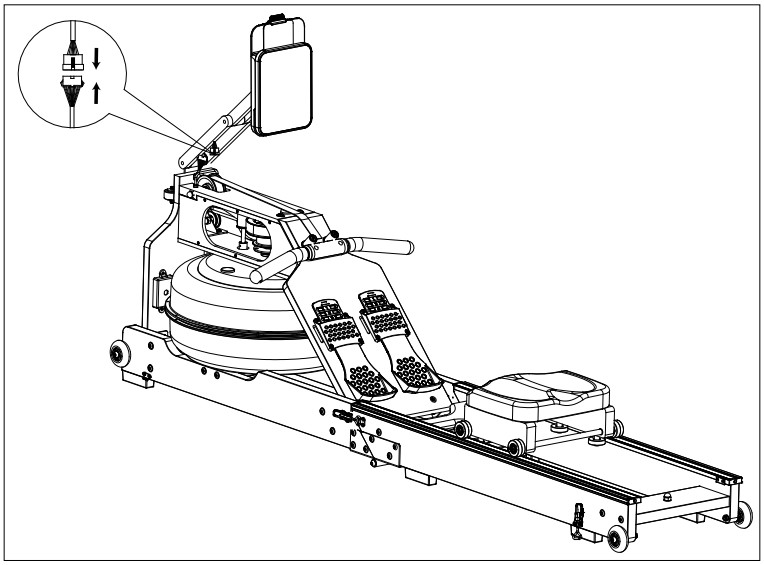
Passo 15

Montare la staffa (1) sul telaio con quattro viti a croce (22), una vite a testa piatta (146) e cinque rondelle (147).



Passo 16

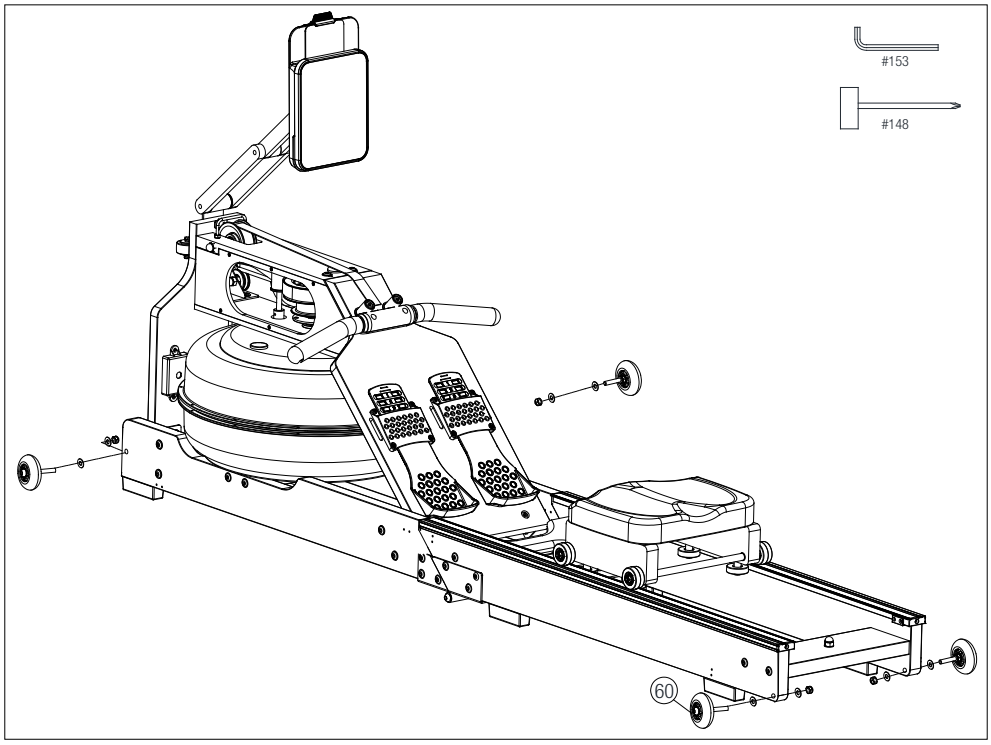
Collegare il cavo sul telaio al cavo sulla console.



IT

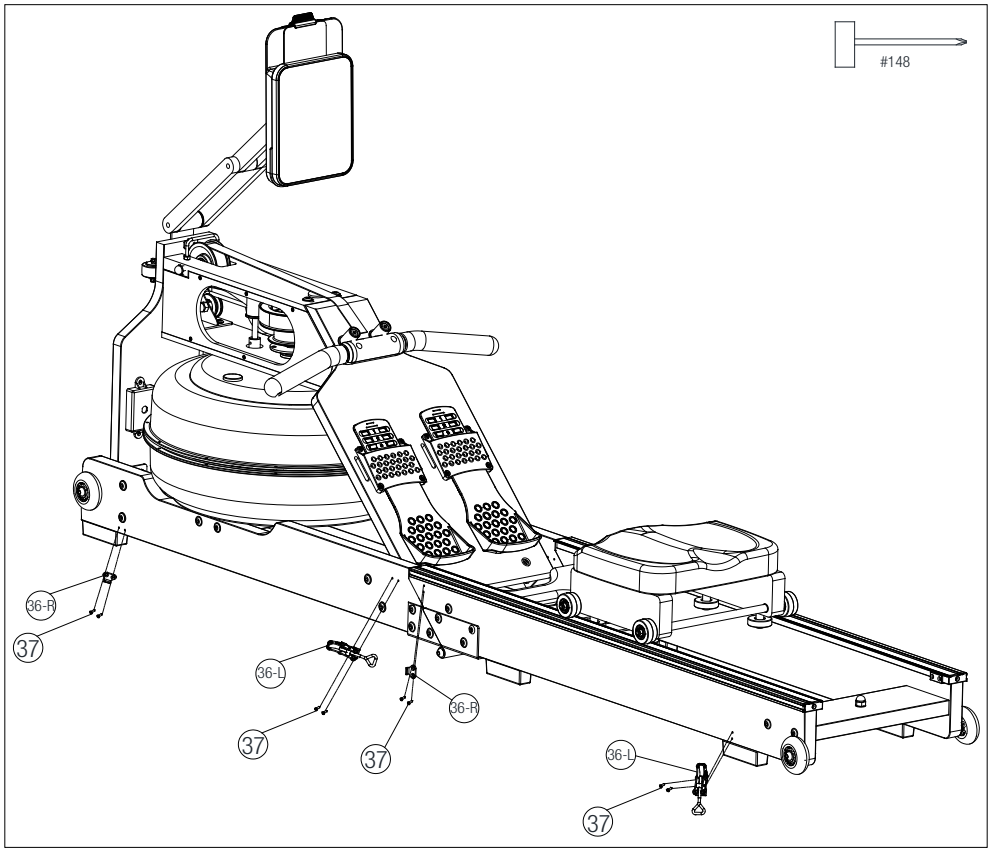
Passo 17

Fissare la ruota folle (60) al telaio come mostrato.



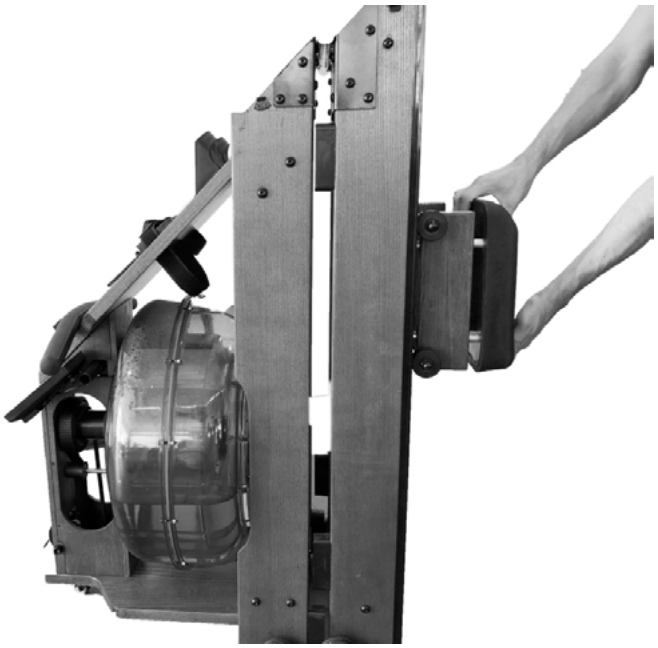
Passo 18

Fissare il blocco rapido a scatto regolabile (36-L),(36-R) al telaio con la vite a testa svasata (37).

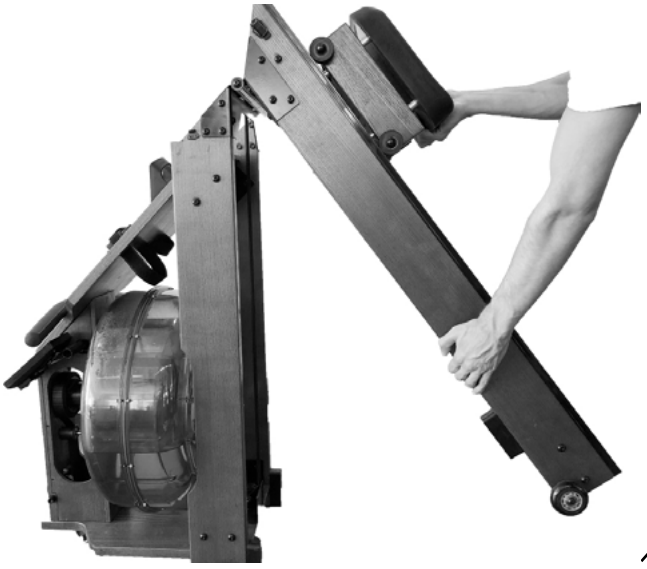


APRIRE

Tenete il vostro Vogatore in un luogo asciutto, fuori dalla portata di bambini, in un luogo che viene utilizzato poco. Assicuratevi che il Vogatore sia riposto in sicurezza e che non possa cadere su piccoli animali o bambini.

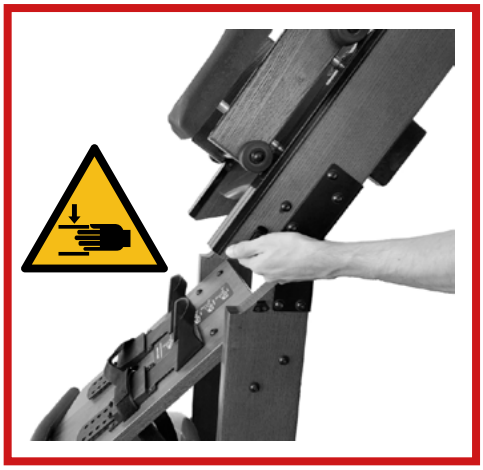


Fate scivolare il sellino nella parte superiore e tenetelo, per evitare che possa scivolare in avanti mentre aprire il Vogatore.



Per aprire il Vogatore, afferrate il binario di seduta, lateralmente e tiratelo verso di voi.

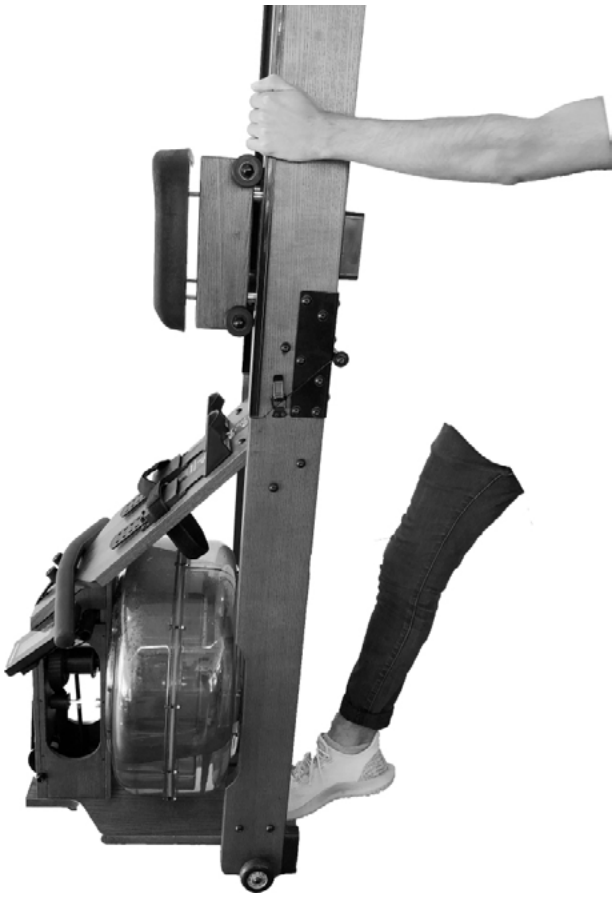
IT



ATTENZIONE! Evitate di mettere le dita o altri parti del corpo tra le componenti. C'è pericolo di schiacciarsi!

Chiudete la chiusura di sblocco, per stabilizzare il binario!

Nota bene: la chiusura si trova solo su un lato ed è sufficiente come sicurezza. Stabilità assicurata se l'installazione avviene su superficie piana.

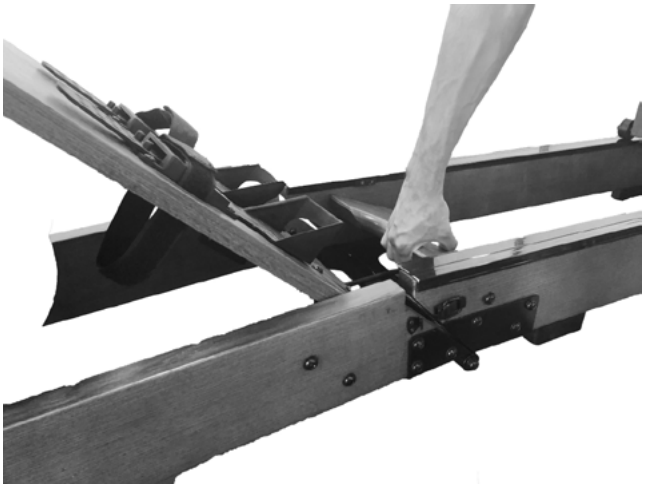


Tenete ed inclinate il Vogatore nella vostra direzione, spingendo con il piede contro la parte inferiore del Vogatore e tirando la parte superiore verso di voi. Tenete a conto di avere abbastanza spazio libero intorno a voi per evitare incidenti.

RIPIEGARE

Aprite lo sblocco.

Fate scivolare il sellino indietro, per evitare che il sellino possa scivolare in giù mentre si ripiega il Vogatore.



Prendete il Vogatore nella parte centrale e tiratelo verso su.

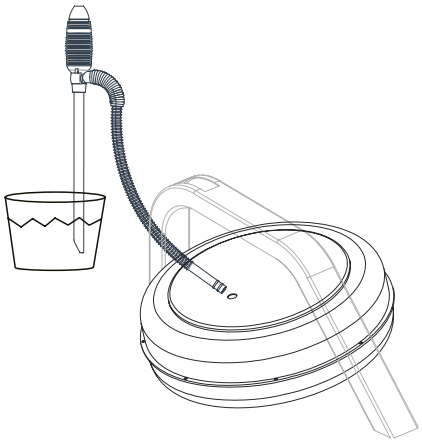
IT

RIEMPIRE / SVUOTARE IL SERBATOIO D'ACQUA

IMPOSTARE LA RESISTENZA

La resistenza del vogatore viene impostata a seconda della quantità d'acqua presente nel serbatoio. Si prega di seguire le seguenti istruzioni:

MAX: un serbatoio riempito al massimo garantisce la massima resistenza



COME RIEMPIRLO

1. aprire il tappo posto sul serbatoio.
2. Tenere l'ugello di aspirazione (tubo sotto la pompa) in un contenitore per acqua precedentemente riempito. Tenere il bocchettone di riempimento (tubo sul lato della pompa) nell'apertura del serbatoio dell'acqua del vostro vogatore.
3. A seconda del tipo di pompa (elettrica / manuale), premere il pulsante di avvio (elettrico) o premere manualmente (manualmente) il soffietto di una pompa a mano (testa flessibile) più volte per riempire con acqua. Dopo il riempimento, reinserire il tappo nell'apertura del serbatoio.

NOTA: la quantità di acqua non deve superare l'indicatore di livello specificato. (Non vi è alcuna responsabilità per danni causati dall'acqua, malfunzionamento dell'apparecchiatura o simili, in caso di riempimento non corretto). Sul serbatoio dell'acqua è presente una linea che indica la capacità ideale.

COME SVUOTARLO

Per rimuovere l'acqua dal serbatoio si usa il procedimento contrario.

L'ugello di aspirazione viene infatti tenuto nel serbatoio dell'acqua. Il bocchettone di riempimento è allineato con un contenitore di raccolta o uno scarico adatto. Premere il pulsante di avvio (elettrico) o il soffietto della pompa manuale (manualmente) per svuotare il serbatoio. Assicurarsi che l'acqua sia diretta in un contenitore di raccolta sufficientemente grande o in un apposito scarico!

Dovresti iniziare il tuo “Periodo di Allenamento” al livello di resistenza e velocità adeguato alle tue necessità. Ricorda di iniziare in modo lento e semplice e lavora col tuo ritmo fino al livello desiderato.

MANUTENZIONE PRODOTTO

La frequenza con cui andrà cambiata l'acqua dipende dall'utlizzo che se ne fa e dal luogo in cui é posizionata. L'acqua é da cambiare dopo circa 6 mesi o quando comincia a cambiare colore e si cominciano ad intravedere alghe o batteri! (AVVISO: Usate acqua distillata!) Nel caso il Vogatore non dovesse essere utilizzato per un periodo più lungo, si dovrebbe far defluire l'acqua preventivamente. Evitate di posizionare il serbatoio direttamente nella luce solare, in questo modo potrete evitare di dover cambiare l'acqua troppo frequentemente. Riponente, dopo ogni uso, le maniglie nella posizione iniziale, questo allungherà la durabilità della banda elastica.

Pasticca per la pulizia dell'acqua

La pasticca per la pulizia dell'acqua é ideale per tenere l'acqua pulita e per pulirla. Si calcola 1 pasticca ogni 20-25 litri d'acqua, da mescolare bene. Mettete una pasticca ogni 2-3 mesi nel serbatoio dell'acqua. La pasticca di cloro contiene 167mg di dicloroisocianurato di sodio, si dovrebbe quindi evitare un lungo contatto con metalli. Le pastiglie di cloro non sono incluse nella consegna.

IMPOSTAZIONI

REGOLAZIONE DELLA MANOPOLA DELLA TENSIONE

Potresti regolare la tensione per resistenze variabili come segue:

Dovresti iniziare il tuo “Periodo di Allenamento” al livello di resistenza e velocità adeguato alle tue necessità. Ricorda di iniziare in modo lento e semplice e lavora col tuo ritmo fino al livello desiderato.

SISTEMA A DUE CAMERE

La resistenza del serbatoio d’acqua si basa su un sistema a due camere, nel quale viene trasferito l’acqua dalla camera attiva a quella passiva. Ciò consente di simulare una resistenza all'acqua naturale ruotando un pulsante e di variare da un allenamento leggero a un allenamento intenso.

MANUALE D'ISTRUZIONE DELLA CONSOLE

FUNZIONI DEI PULSANTI

COLOUR: In modalità standby, premere questo pulsante per accedere alla selezione del colore della lampada (C 0 - C 7). Premere questo tasto per confermare e tornare alla modalità standby;

RECOVERY: Questo è il pulsante del tempo di recupero del polso. Dopo che l'utente si è esercitato per un certo tempo, preme questo pulsante e fa il conto alla rovescia per un minuto. Poi la console valuterà la condizione fisica dell'utente da F1 a F6;

MODE: In modalità standby, premere per entrare in modalità PROGRAM. Tenere premuto per 3 secondi per tornare alla modalità standby;

DOWN: ridurre il valore della rispettiva funzione. (tempo/calorie/distanza/frequenza cardiaca obiettivo);

Aumenta il valore della rispettiva funzione. (tempo/calorie/distanza/frequenza cardiaca obiettivo);

LUCE: Premere brevemente questo pulsante per accendere o spegnere la luce.

ISTRUZIONI PER L'USO

1. Dopo aver collegato l'alimentazione, la console si avvia: lo schermo si accende, il cicalino suona e vengono visualizzati il numero Bluetooth e il numero di versione del software. Dopo 1 secondo, l'unità passa alla modalità standby;
2. In modalità standby, l'utente può tirare direttamente la barra di trazione e iniziare l'esercizio;
3. In modalità standby, premere "" per entrare in modalità PROGRAM. È possibile impostare il tempo obiettivo/le calorie obiettivo/la distanza obiettivo/la frequenza cardiaca obiettivo.
4. Premere "" per 3 secondi per portare il display completamente in modalità standby;
5. Premere "" per spegnere la retroilluminazione. Premere "" per riaccenderlo..

IT

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DI FUNZIONE

No.	Visualizza	Gamma di visualizzazione	Campo di regolazione	Memoria	Azzera-mento	Descrizione
1	TEMPO	0:00~99:59	0:00~99:00 ±1	Sì	Sì	Quando il conto alla rovescia raggiunge lo 0, viene emesso un bip e appare il display di standby.
2	SPM	0~15~999	No	No	Sì	- I segnali del sensore vengono visualizzati dopo 3 secondi; - Se non ci sono segnali, dopo 4 sec. viene visualizzato zero.
3	WATT	0~999	No	No	Sì	- I segnali del sensore vengono visualizzati dopo 3 secondi; - Se non ci sono segnali, dopo 4 sec. viene visualizzato zero.
4	DISTANZA	0.00~99.99 KM	No	Sì	Sì	Distanza percorsa
5	CALORIE	0~9999 CAL	No	Sì	Sì	Calorie bruciate
6	POLSO	P, 30~220	0-->30~220	Sì	Sì	
7	SIMBO-LO DEL CUORE	ON/OFF sparkling	No	No	No	- Lampeggia quando viene ricevuto un segnale di frequenza degli impulsi; - Nessuna visualizzazione se non c'è un segnale di frequenza del polso.
8	CONTARE	0~9999	No	No	No	Numero di colpi di vogatore
9	/500 m		No	No	No	Tempo richiesto per 500 m

DESCRIZIONE DELLA FUNZIONE

1. Tempo di recupero degli impulsi

Premere il pulsante "♥" per iniziare la determinazione del tempo di recupero degli impulsi. Il tempo del test conta alla rovescia da 1 minuto a 0:00; il simbolo del battito cardiaco continua a lampeggiare fino a raggiungere lo zero. Durante il tempo del test, assicurarsi che il contatto con il cardiofrequenzimetro sia tale che il simbolo del battito cardiaco lampeggi. Alla fine del test, la console valuta il tempo di recupero del polso dell'utente tra F1 e F6.

Tempo di recupero degli impulsiy	Valutazione del tempo di re-cupero del polso dell'utente	Differenza di impulsi (Prima e dopo il test)
F1	Perfetto	Media 50
F2	Buono	40-49
F3	Normale	30-39
F4	Accettabile	20-29
F5	Più formazione utile	10-19
F6	Mancanza di formazione	10 Sotto

2. Funzione cardiofrequenzimetro Bluetooth

Per l'allenamento, l'utente prima accende il cardiofrequenzimetro Bluetooth. Quando il dispositivo è indossato correttamente, vengono visualizzati i dati misurati;

3. Funzione Bluetooth APP

In modalità standby, è possibile collegare l'APP Bluetooth. Attivare il Bluetooth sul telefono e aprire l'APP corrispondente (Kinomap) per connettersi.

4. Funzione di visualizzazione a colori

In modalità standby, premere brevemente " ", per selezionare la modalità colore per la visualizzazione. L'impostazione predefinita è C 0: Qui, uno dei 7 colori viene selezionato automaticamente a seconda della potenza di pedalata corrente. Premere a lungo " " per uscire dalla selezione dei colori.
C 0: Il colore della luce dipende da WATT:

Blu : 1-100
Acqua :101-150
Verde : 151-200
Giallo : 201-250
Arancia : 251-300
Rosso : 301-350
Magenta/Ultravioletto : 351+%

C 1: Blu
C 2: Acqua
C 3: Verde
C 4: Giallo
C 5: Arancia
C 6: Rosso
C 7: Magenta/Ultravioletto

Avvio e spegnimento automatico: Quando l'utente inizia a remare o preme il pulsante start/stop, la console si avvia automaticamente. Se l'unità non viene utilizzata per 4 minuti, va in modalità di sospensione.

Avviso:

1. L'alimentatore deve essere collegato con il cavo per il funzionamento. Si trova all'interno del rack vicino al serbatoio dell'acqua. **(Valori di uscita 12V, 3A)**
2. Tenere l'umidità lontana dalla console.

SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Pre-requisito per il dispositivo mobile: Android 5.0 o versioni successive con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o versioni successive.

Provate l'app kinomap gratuitamente per 7 giorni oppure scegliete l'app GRATUITA iConsole!

Android | Kinomap | iOS

Note sull'uso dell'app:

Le applicazioni mostrate non appartengono a SPORTSTECH. Decliniamo espressamente ogni responsabilità per i software di terzi e non siamo responsabili del loro contenuto, dei codici o di qualsiasi perdita o danno derivante dal loro uso. Se utilizzi risorse di terzi, sei soggetto ai loro termini e licenze e non sei più protetto dalla nostra politica sulla privacy o dalle misure di sicurezza.

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

Il codice QR all'inizio del manuale ti guiderà a vari tutorial di YouTube. Lì otterrai maggiori informazioni sull'app e sul dispositivo.

Android | iConsole | iOS

ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

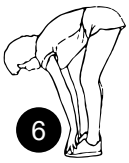
Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.

5 STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.

6 TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

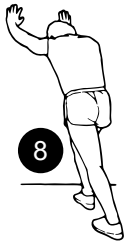


7 STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.



IT

ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

Il canottaggio è una forma di esercizio molto efficace e offre diversi benefici:

1. Migliora la forma fisica generale rafforzando il cuore e la circolazione.
2. Rafforza e, se lo si desidera, modella tutti i principali gruppi muscolari: Schiena, vita, braccia, spalle, fianchi e gambe.
3. Insieme a piani di nutrizione appropriati, può aiutare a raggiungere o mantenere un buon peso corporeo.

PIANIFICARE L'ALLENAMENTO - CONSIGLI IMPORTANTI PER LA SALUTE

Il canottaggio è uno sport faticoso:

- Non sforzarti mai troppo, né tu né gli altri, sulla macchina per gli esercizi!
- Se necessario, consultare un medico prima di fare esercizio.
- Tieni d'occhio il tuo battito cardiaco durante l'esercizio.

Pianificate il vostro tempo di allenamento secondo le seguenti linee guida:

- Inizia con una breve sessione di allenamento a bassa intensità (bassa resistenza). Per i primi allenamenti, 5 minuti possono essere sufficienti. Dopo diverse settimane o mesi di allenamento, sono possibili allenamenti della durata di 15-20 minuti. Tuttavia, non cercate di raggiungere questo obiettivo troppo rapidamente.
- Aumenta la durata dell'allenamento piuttosto che il livello di intensità: aumenta il livello di intensità solo se puoi eseguire facilmente 15 minuti di vogata al livello attuale.
- Esegui il tuo allenamento solo ogni secondo o terzo giorno: Dai al tuo corpo il tempo di recuperare tra un allenamento e l'altro. Distribuisci i tuoi allenamenti nel modo più uniforme possibile.

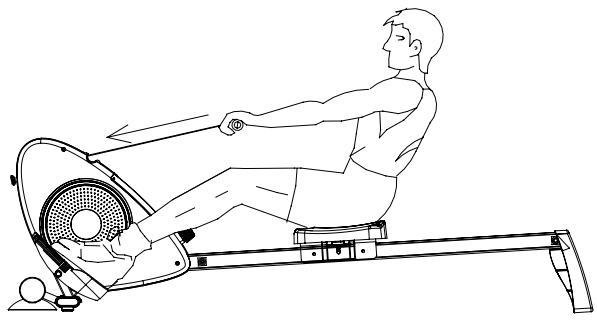
OBIETTIVI DI FORMAZIONE

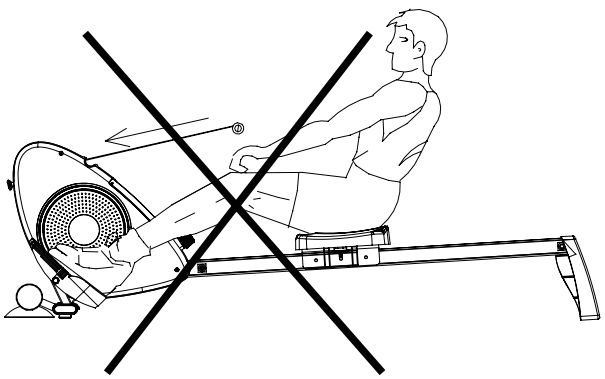
Regola sempre la tua velocità di voga in base al tuo livello di comfort e alla frequenza cardiaca desiderata.

- ALLENAMENTO DI RESISTENZA / BRUCIARE CALORIE
  Iniziare e finire l'allenamento a un livello di intensità basso durante il riscaldamento e il raffreddamento. Esegui il tuo allenamento a un livello di intensità BASSO.
- ALLENAMENTO DELLA FORZA / COSTRUZIONE DEL MUSCOLO
  Inoltre, iniziate e fermate il vostro allenamento di forza con un riscaldamento e un riscaldamento a bassa intensità. Esegui i tuoi allenamenti di forza ad un livello di intensità più alto.

NOTA GENERALE

Attenzione: tenere sempre saldamente il manubrio. Non lasciare che la corda si ritragga automaticamente. (Illustrazioni di esempio)





STILE DI CANOTTAGGIO

Stile di voga normale

1. Prendete posto e fissate i vostri piedi ai pedali con le cinghie. Prendi il manubrio.
2. Assumere la posizione di partenza e piegarsi in avanti con le braccia distese e le ginocchia piegate (Fig. 1).
3. Premere all'indietro e allungare la schiena e le gambe allo stesso tempo (Fig. 2).
4. Continuate questo movimento fino a quando non vi piegherete leggermente all'indietro. Portare le braccia ai fianchi (fig. 3).
5. Poi torna alla posizione 2 e ripeti la sequenza di movimenti.

Fig. 1 **Fig. 2** **Fig. 3**

Remare solo con le braccia

Questo esercizio è particolarmente adatto per costruire i muscoli delle braccia, delle spalle, della schiena e dell'addome.

- Sedersi come mostrato in Fig. 4 con le gambe dritte, piegarsi in avanti e afferrare il manubrio.
- Inclinarsi gradualmente all'indietro in modo controllato fino a poco più della posizione eretta. Tira il manubrio più verso il tuo petto.
- Ritornate alla posizione di partenza e ripetete la sequenza di movimenti.

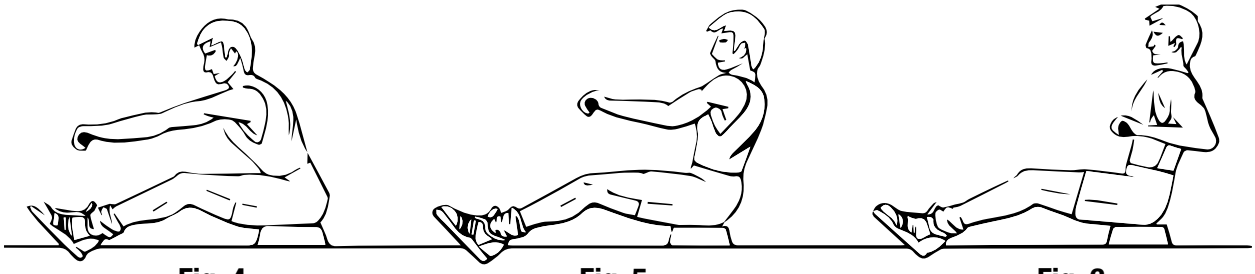


Fig. 4 **Fig. 5** **Fig. 6**

Remare solo con le gambe

Questo esercizio è particolarmente adatto per costruire i muscoli delle gambe e della schiena.

- Con la schiena dritta e le braccia tese, piegare le gambe fino a raggiungere il manubrio (Fig. 7.).
- Spingete il vostro corpo indietro con le gambe mantenendo le braccia e la schiena dritte.

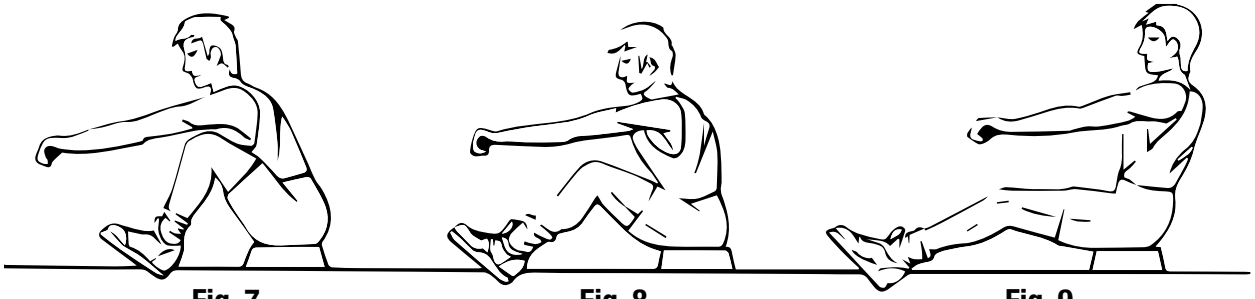


Fig. 7 **Fig. 8** **Fig. 9**

IT

FASE DI SCARICO

Questa fase serve a rilassare il tuo sistema cardiovascolare ed i tuoi muscoli. Questa è una ripetizione della fase di riscaldamento. Innanzitutto, riduci il tuo ritmo e continua a questa andatura più lenta per circa 5 minuti prima di scendere dal Vogatore. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere ripetuti adesso, di nuovo ricordando di non forzare o stirare i tuoi muscoli.

Diventando più in forma puoi aver bisogno di allenamenti più lunghi ed intensi. È consigliabile allenarsi per almeno tre volte a settimana, e se possibile distanziare i tuoi allenamenti ugualmente durante la settimana.

SMALTIMENTO

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti.

Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)

Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).

Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

IT

CONFORMITÀ

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo WRX1000 di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_conformity

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.

- **Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en deze begrijpen. Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**
- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**

Deze handleiding geeft de stand van zaken op de publicatiedatum weer. Zij is onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving en aan fouten en weglatingen.

NL

Onze Video-tutorials voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig

YouTube

Link naar de video's:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_video

We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze website:

Instagram-pagina

https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook-pagina

https://www.facebook.com/sportstech.de

Onze merken - Ontdek nog veel meer interessante producten:

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Deskfit

https://www.deskfit.de/

Relaxxnow
available via
Sportstech.de

EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link vind je de explosietekening en de reserveonderdelenlijst:
https://service.innovamaxx.de/wrx1000_spareparts

INHOUD

EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST 154
IN DE VERPAKKING 155
TECHNISCHE GEGEVENS 155
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES 156
DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN 158
MONTAGE 159
UITKLAPPEN 167
OPKLAPPEN 169
WATERRESERVOIR VULLEN/LEDIGEN 170
PRODUCTAANSPRAKELIJKHEID 171
INSTELLINGEN 172
HANDLEIDING CONSOLE 173
APPLICATIESOFTWARE (APP) 176
STRETCHOEFENINGEN 177
OEFENINSTRUCTIES 178
VERWIJDERING 181
CONFORMITEIT 181

IN DE VERPAKKING

Roeimachine met waterrem	Montagemateriaal en gereedschap
Displaycomputer	Voedingseenheid
Gebruikersaanwijzing	Handbediende waterpomp

TECHNISCHE GEGEVENS

MACHINE

Gewicht	42,8 kg (94.4 lb)
Maximaal toelaatbaar gebruikersgewicht	120 kg (265 lb)
Afmetingen gemonteerd (LxBxH; ongeveer)	2,1 x 0,53 x 0,87..1,12 m
	6.9 x 1.7 x 2.9 .. 3.7 ft
Afmetingen ingeklapt (LxBxH; ongeveer)	0,91 x 0,53 x 1,16 m
	3.0 x 1.7 x 3.8 ft

DISPLAYCOMPUTER

Bedrijfstemperatuur	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Voedingseenheid	zie volgende maar één pagina
Aansluitingsprotocol van de displaycomputer voor slimme terminals	Bluetooth 4.0 of hoger
Overdrachtsprotocol(len) voor hartslagsignaal	Bluetooth 4.0 of hoger

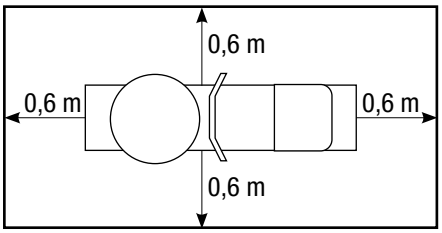
NL

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Deze algemene veiligheidsinformatie moet strikt worden nageleefd bij het gebruik van dit product. Lees alle instructies voordat je het product gebruikt.

WAARSCHUWING! Het hartslagmonitoringsysteem kan defect zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot gevaarlijke verwondingen of de dood. Als uw prestaties abnormaal afnemen, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Lees de volledige instructies zorgvuldig door voordat je het toestel instelt en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het toestel correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het toestel op de hoogte zijn van de waarschuwings- en veiligheidsinformatie.
- Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om vast te stellen of je lichamelijke of andere gezondheidsproblemen hebt die van invloed kunnen zijn op je gezondheid en veiligheid of die het correcte gebruik van het apparaat kunnen verstoren. Het advies van je arts is vooral belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met oefenen: Pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, slaperigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen opmerkt, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het toestel op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor je vloer of tapijt. Voor de veiligheid moet het toestel rondom ten minste 0,6 meter vrije ruimte hebben.



- Controleer voordat je het toestel gebruikt of de bouten en moeren goed vastzitten.
- De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- Gebruik het toestel altijd zoals aangegeven. Als je defecte onderdelen opmerkt tijdens de montage of bij het controleren van het toestel, of als je een ongebruikelijk geluid hoort tijdens het gebruik van het toestel, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel alleen opnieuw na het oplossen van problemen.

- Draag altijd geschikte kleding wanneer je het toestel gebruikt. Vermijd het dragen van losse kleding: dit kan in het toestel verstrikt raken of de vrije beweging beperken of zelfs verhinderen. Het toestel is getest en gecertificeerd volgens klasse HC. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg. Het remvermogen is onafhankelijk van de snelheid.

- Het toestel is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

- Let er bij het tillen of verplaatsen van het toestel op dat de rug niet gekwetst raakt. Gebruik altijd de juiste heftechniek en/of vraag iemand om hulp.

- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.

LET OP: Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Dit advies moet in acht worden genomen door ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstruc ties in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het toestel gebruikt.

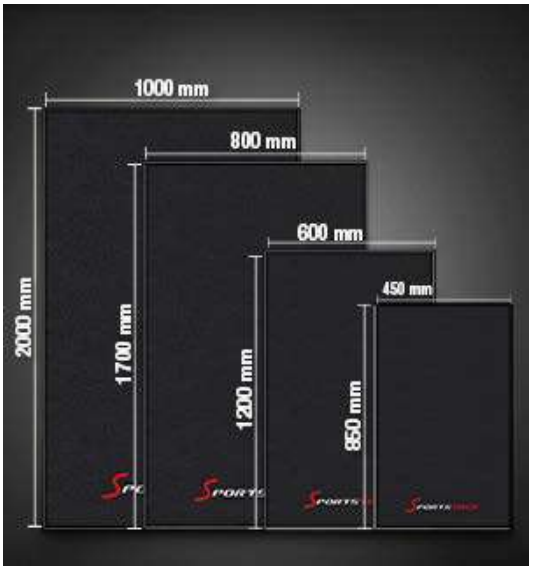
Voedingseenheid:

De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Identificatie van het model	ABT030120AEU		
	Meetwaarde	**Meettolerantie**	**Eenheid**
Ingangsspanning	230Vac	90-264Vac	V
Ingangswisselstroomfrequentie	50	47-63	Hz
Uitgangsspanning	12	11,4-12,6	V
Uitgangsstroom	3	/	A
Uitgangsvermogen	36	/	W
Gemiddelde operationele efficiëntie	87,90	/	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	83,71	/	%
Stroomverbruik bij nullast	Stand-by vermogen<0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W

NL

DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN

SPORTSTECH vloerbeschermingsmat 120



De ideale bescherming voor je training thuis.

Sportstech biedt een vloerbeschermingsmat om ervoor te zorgen dat je vloer thuis niet wordt beschadigd door je fitnessapparatuur. De mat is natuurlijk in verschillende maten verkrijgbaar en kan ook worden gebruikt voor yoga of andere oefeningen. Het beschermt je vloer tegen afdrukken, vuil of krassen. Het hoogwaardige vakmanschap en een speciaal oppervlak voorkomen het doordrukken van de toestellen die erop staan. Bovendien worden het geproduceerde geluid van het toestel en de trillingen gedempt.

- Veilig en comfortabel
- Hoogwardig materiaal

Je kunt dit product in de gewenste maat kopen via de volgende QR-code of link:

https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte

SPORTSTECH sPulse Hartslag armband

Met de sPulse snoerloze hartslag polsband word je tijdens de training op drie manier ondersteund: Bluetooth, ANT+ en 5,3 kHz. **Zo heb je jouw conditieniveau altijd precies in beeld.**

De praktische workout add-on slaat bovendien je fitness gegevens op. Deze kunnen in een handomdraai worden opgeroepen om te vergelijken. Zo kun je je persoonlijke ontwikkeling dagen- tot jarenlang bekijken. Drijf jezelf tot het uiterste en word fitter dan ooit tevoren.

Hierbij word je ook ondersteund door de weergave van je actuele hartslag door middel van gekleurde led's. Afhankelijk van de intensiteit licht de polsband op in een van de zeven kleuren - voor optimale oriëntatie en extra motivatie tijdens een cardiotraining.

Dankzij de oplaadbare batterij bespaar je ook op de aankoop van batterijen.

Bestel nu deze veelzijdige sPulse hartslag armband van Sportstech om het beste uit jezelf te halen.

- Bluetooth
- ANT+
- 5.3 kHz connectiviteit

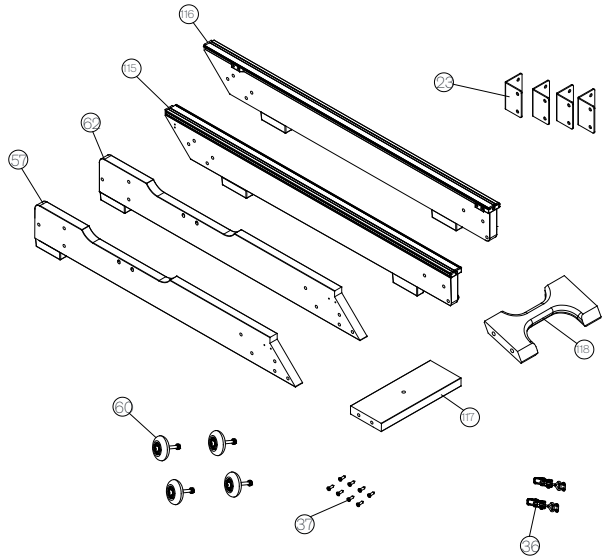
U kunt dit product kopen met de volgende QR-code of link:

https://www.sportstech.de/sPulse

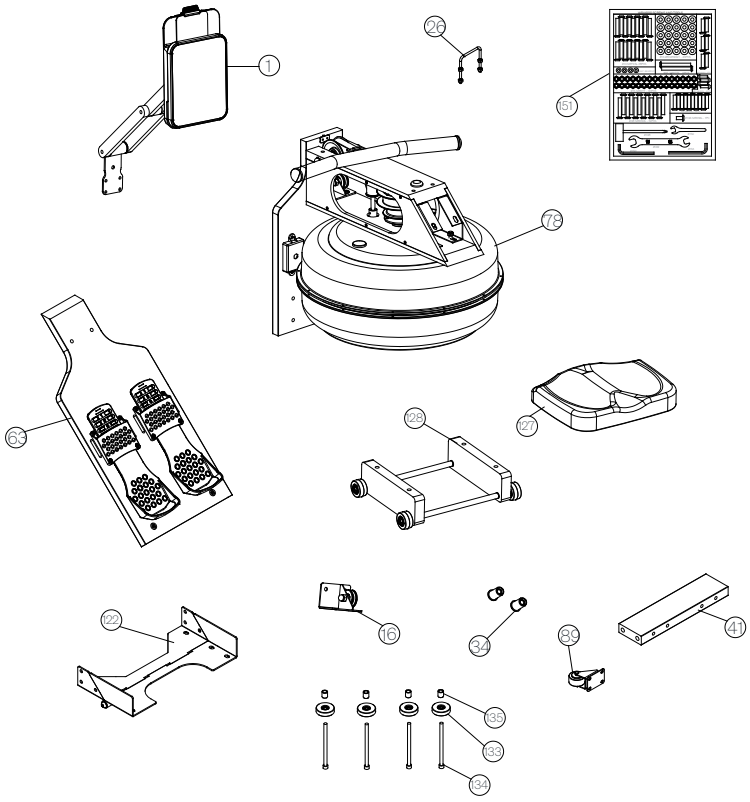
MONTAGE

Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen stevig vastdraaien!

Doos nu. 1



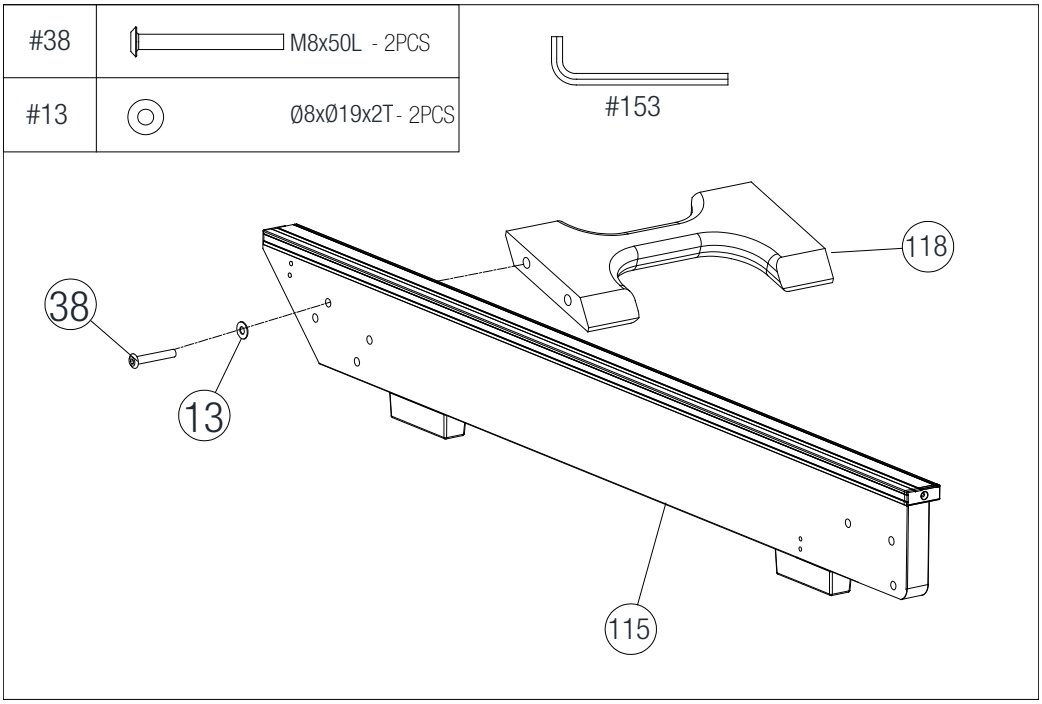
Doos nu. 2



NL

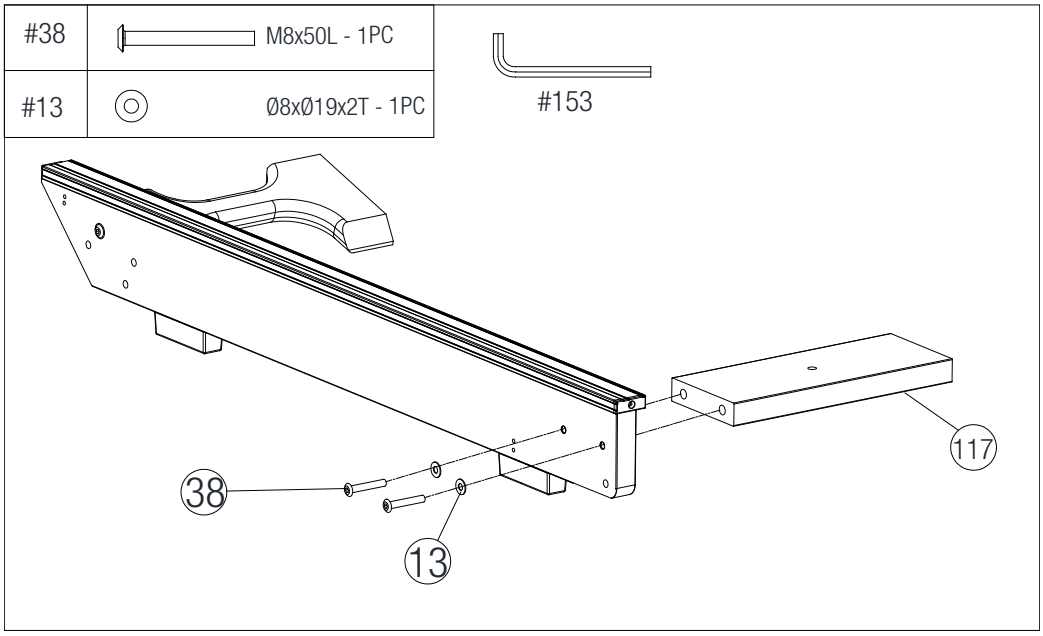
Stap 1

Monteer het aluminium railvoorstuk (118) op de linker aluminium rail (115) met platkopschroeven (38) en sluitringen (13).



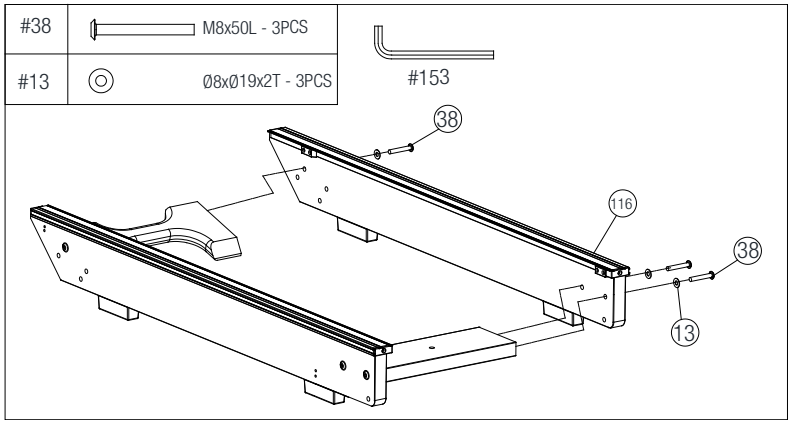
Stap 2

Monteer het aluminium raileindstuk (117) aan de linker bovenkant van de aluminium rail met platkopschroeven (38) en sluitringen (13).



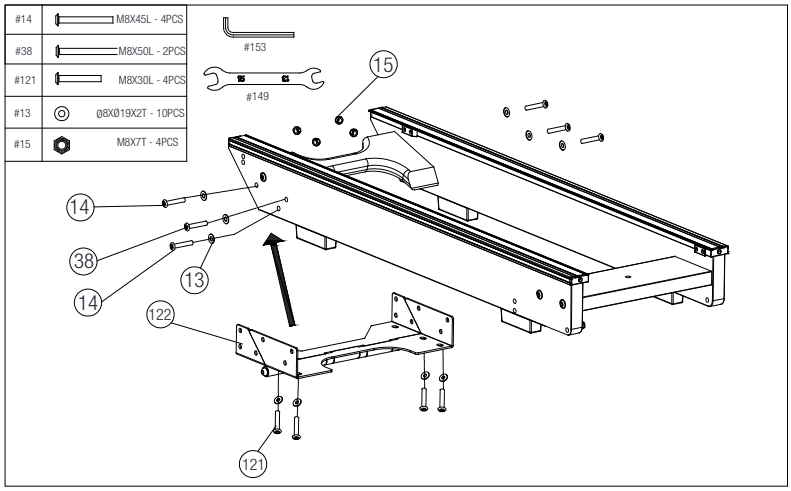
Stap 3

Verbind de rechter aluminium rail (116) met de linker aluminium rail met platkopschroeven (38) en sluitringen (13).



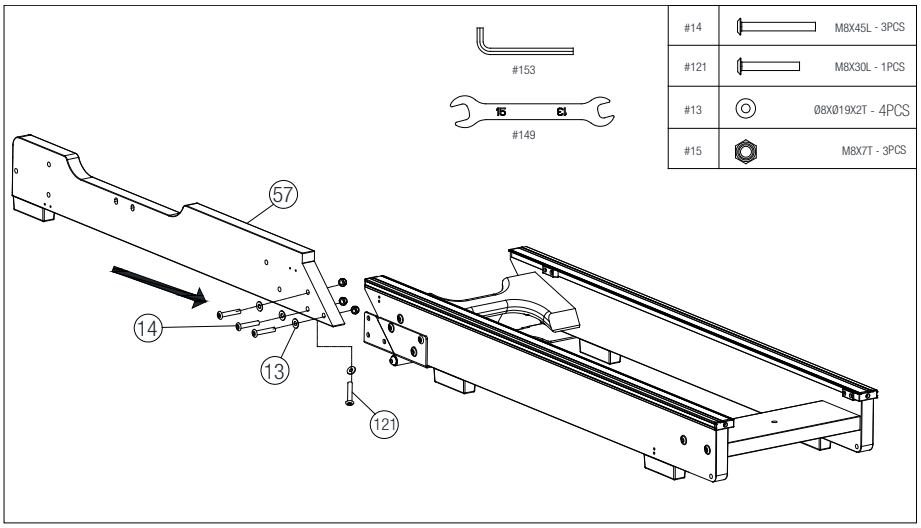
Stap 4

Monteer de frameverbinding (122) op beide zijden van de aluminium rails met platkopschroeven (38) (14), sluitringen (13) en nylon moeren (15). Zet vervolgens de frameverbinding van onder tot boven vast met platkopschroeven (121) en sluitringen (13).



Stap 5

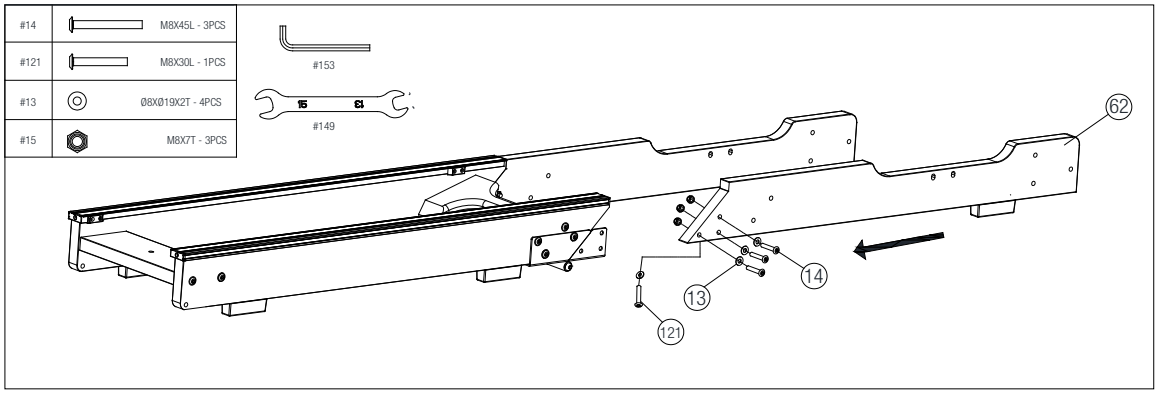
Monteer de linkerkant van de frameplaat (57) op het frame met platkopschroeven (14), sluitringen (13) en nylon moeren (15). Zet vervolgens de frameplaat links van onder tot boven vast met platkopschroeven (121) en sluitringen (13).



NL

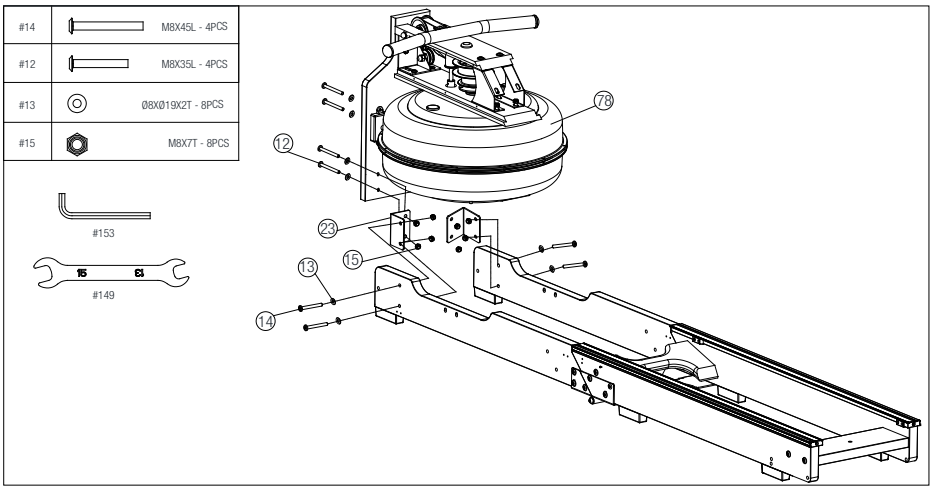
Stap 6

Monteer de rechter frameplaat (62) op het frame met platkopschroeven (14), sluitringen (13) en nylon moeren (15). Zet de frameplaat rechts van onder tot boven vast met platkopschroeven (121) en sluitringen (13).



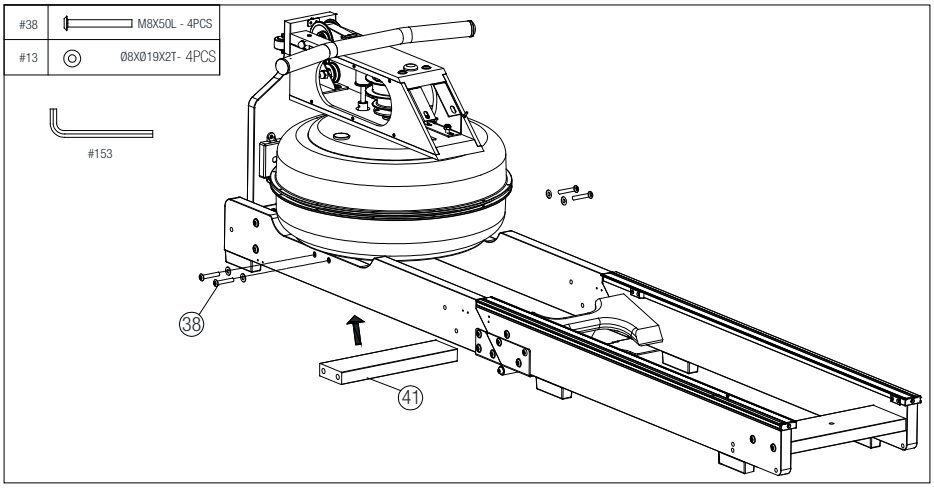
Stap 7

Monteer de watertank (78) op beide kanten van het frame met L-vormige platen (23), platkopschroeven (14), sluitringen (13) en nylon moeren (15). Zet de watertank (78) vooraan vast met de L-vormige plaat (23), platkopschroeven (12), sluitringen (13) en nylon moeren (15).



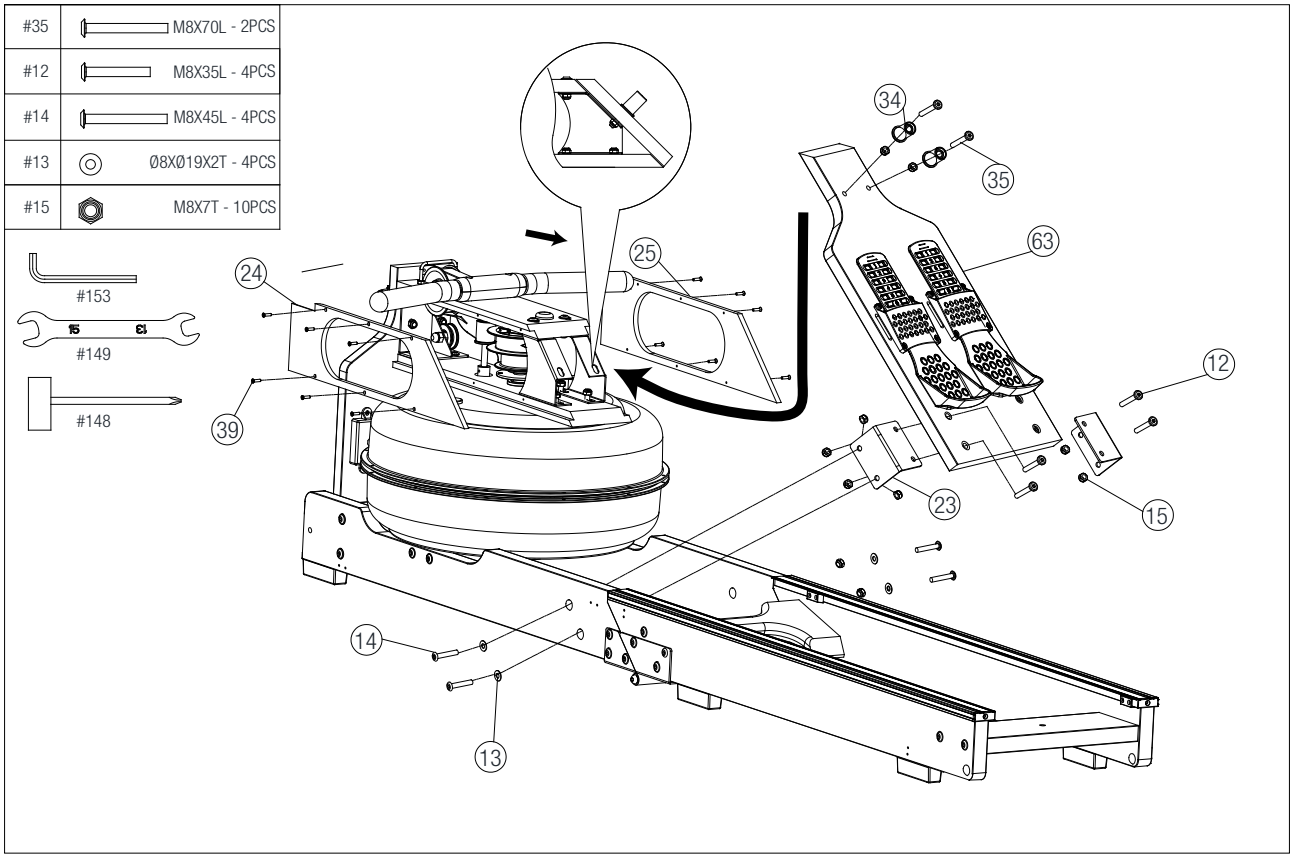
Stap 8

Monteer de watertanksteunplaat (41) op beide kanten van het frame met platkopschroeven (38) en sluitringen (13). De rubberen strips moeten naar boven wijzen.



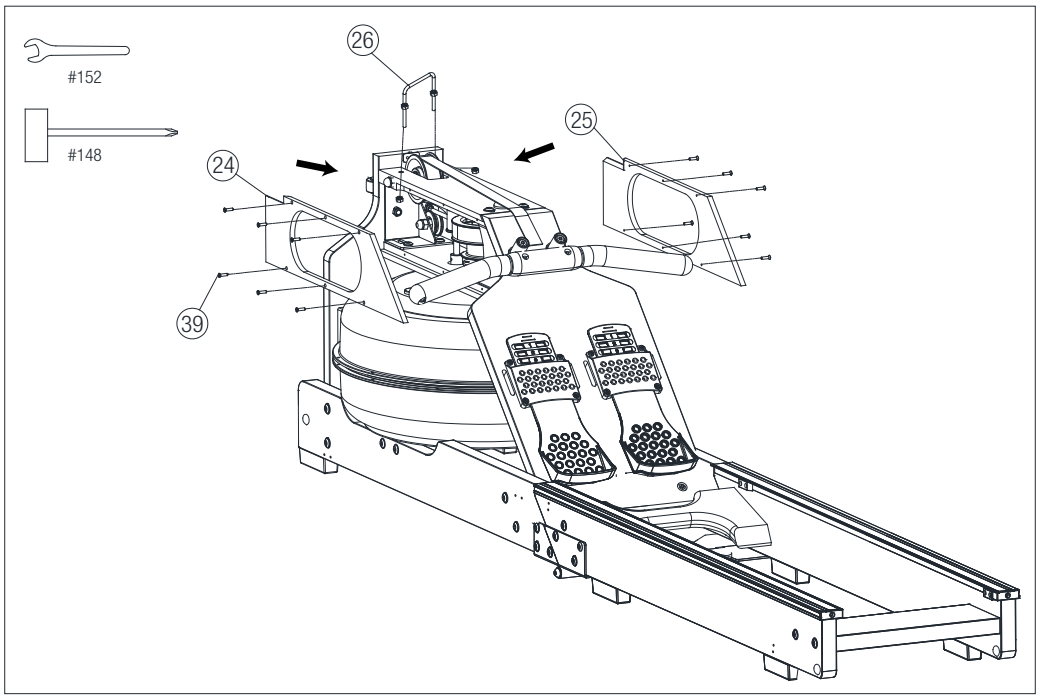
Stap 9

Verwijder de plaat (24) (25) van het frame met gereedschap (148). Bevestig de L-platen aan de pedalen met platkopschroeven (12) en nylon moeren (15). Bevestig de pedalen aan beide zijden verticaal op het frame met platkopschroeven (14), sluitringen (13) en nylon moeren (15). Bevestig de stangbevestigingshuls (34) aan het frame met platkopschroeven (35) en nylon moeren (15).



Stap 10

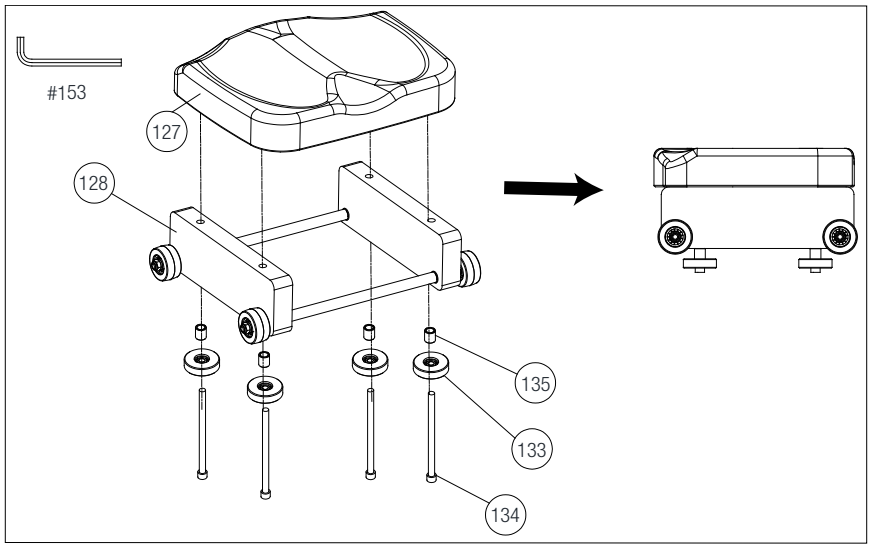
Gebruik het gereedschap (152) om de trekstang (26) aan het frame te bevestigen. Bevestig de plaat (24) en (25) op het frame met het gereedschap (148).



NL

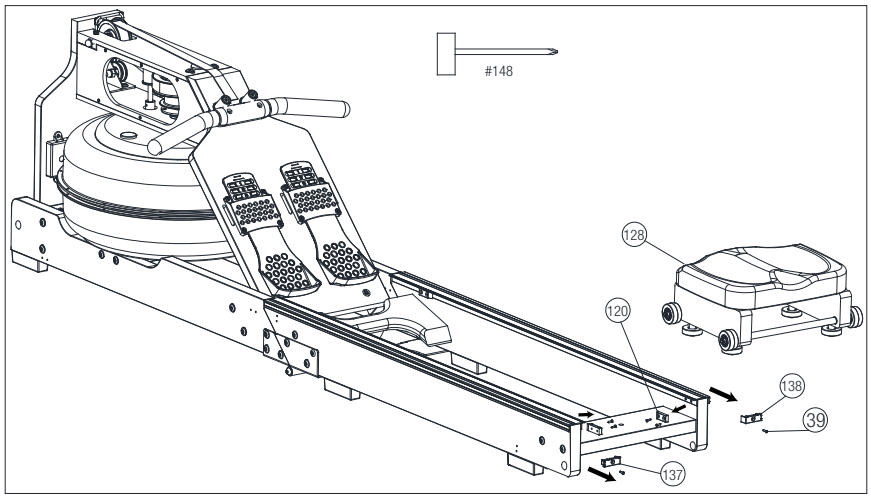
Stap 11

Het zitkussen (127) wordt aan de stoelbeugel (128) bevestigd met de cilindrische inbusbout (134) door de rol (133) en de huls (135).



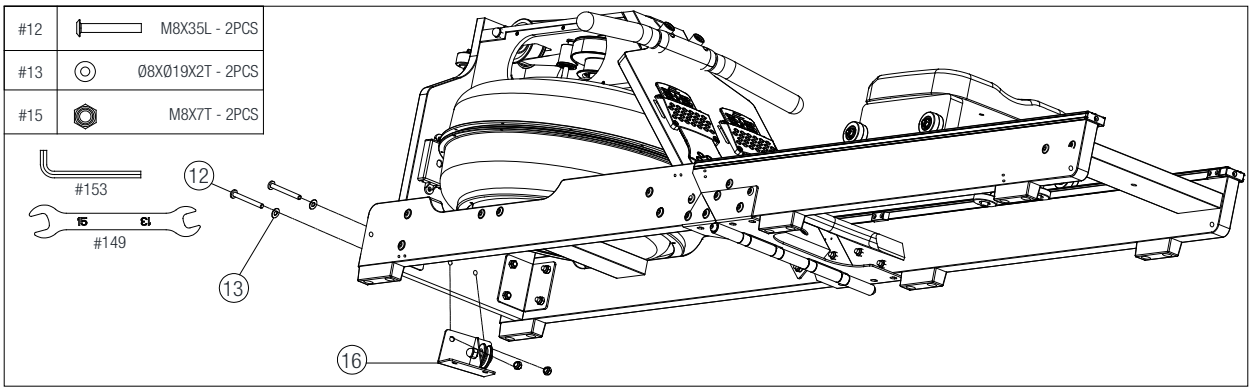
Stap 12

Verwijder de linker aluminium railbekleding (137), rechter aluminium raibekleding (138) en twee rubberen dempers (120) van het frame met gereedschap (148). Monteer het zitkussen (128) op het frame. Monteer de linker aluminium railbekleding (137), rechter aluminium railbekleding (138) en twee rubberen dempers (120) op het frame met gereedschap (148).



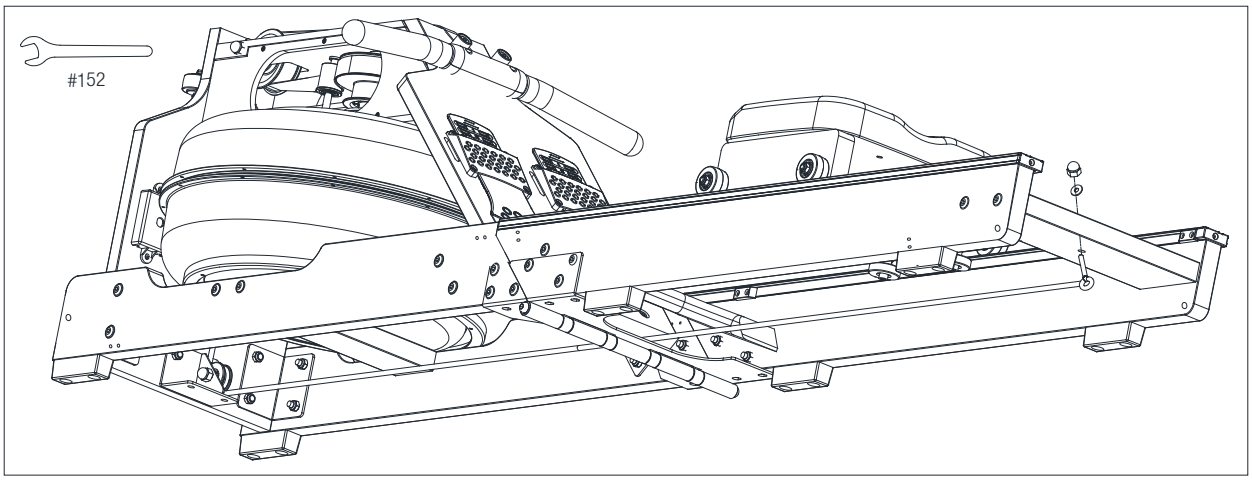
Stap 13

Monteer de rolbeugel onderaan (16) op het frame met behulp van platkopschroeven (12), sluitringen (13) en nylon moeren (15).



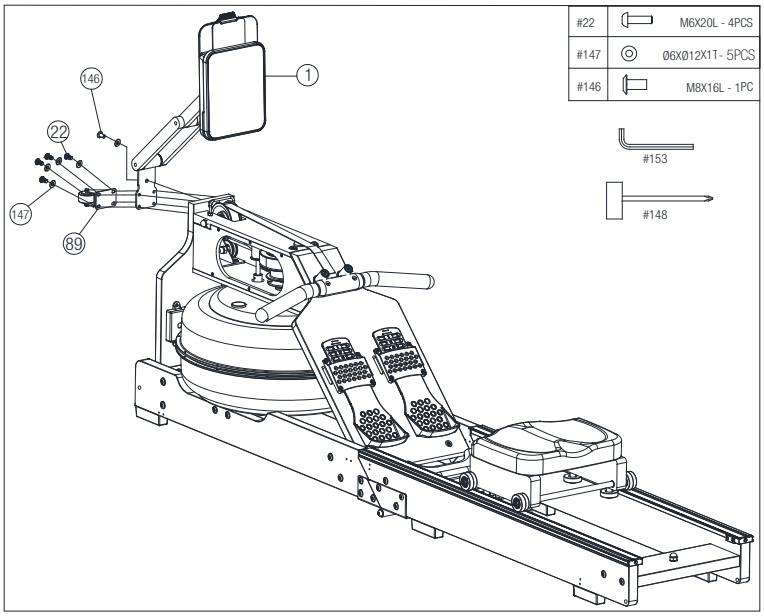
Stap 14

Haal het elastische koord onder het rolframe door en bevestig het aan het aluminium raileindstuk.



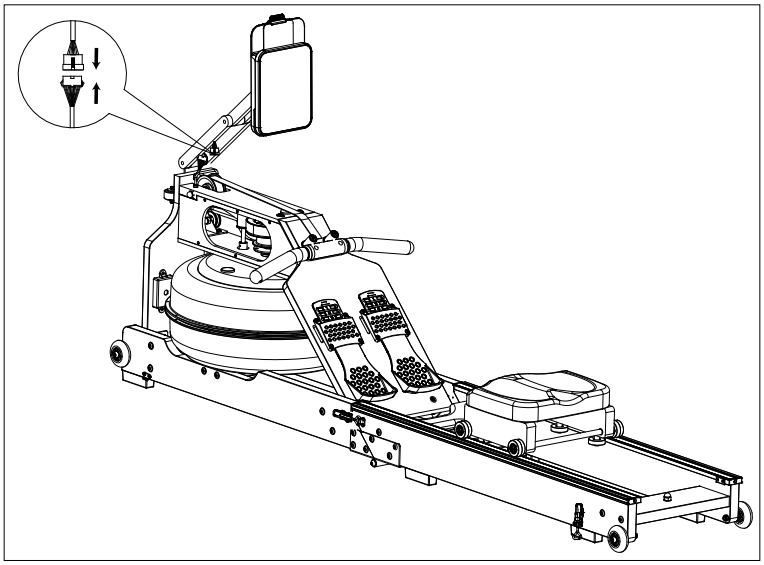
Stap 15

Monteer het beeldscherm (1) op het frame met vier bolle kruiskopschroeven (22), een platkopschroeve (146) en vijf sluitringen (147).



Stap 16

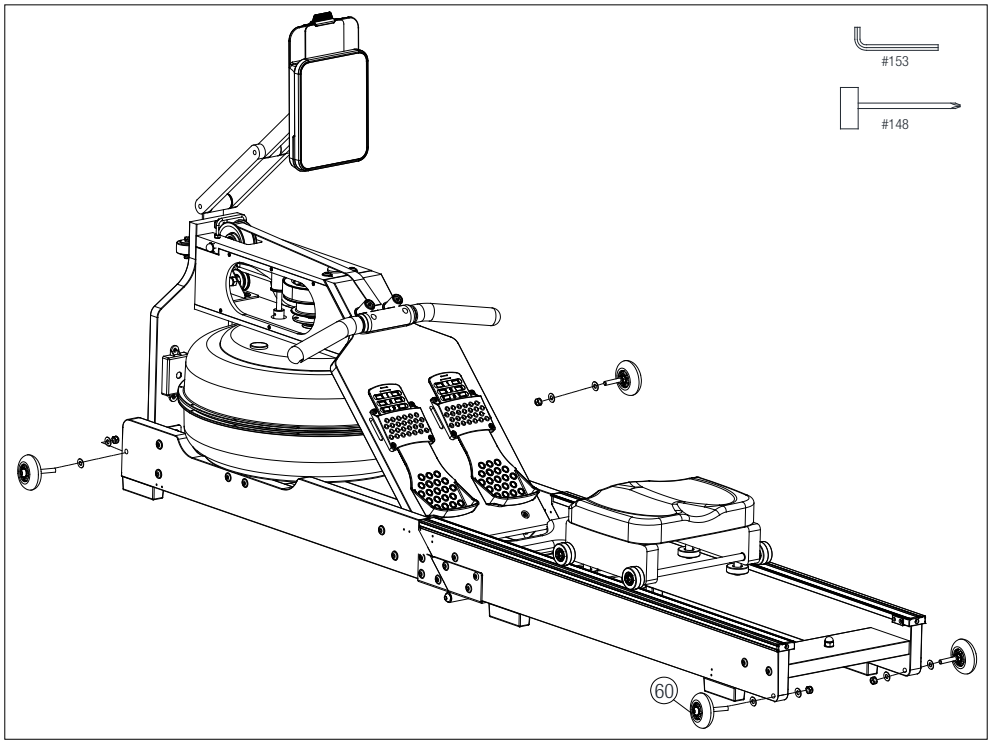
Verbind de kabel van het frame met de kabel van het beeldscherm.



NL

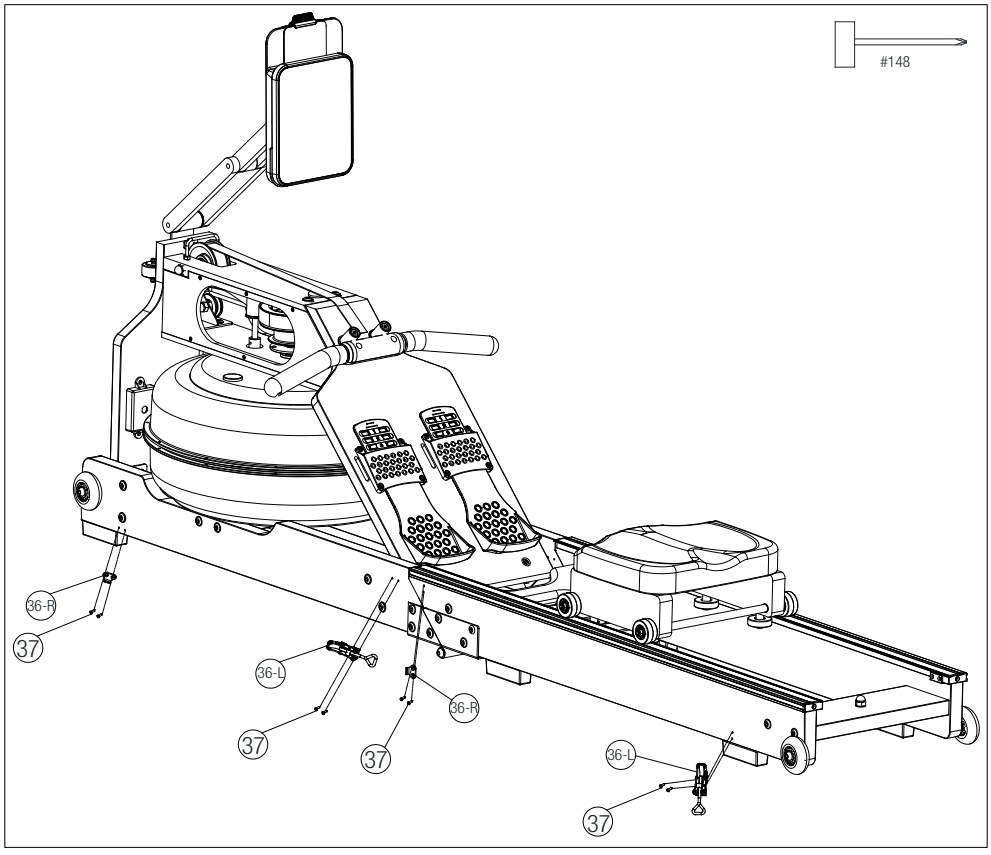
Stap 17

Bevestig het loopwiel (60) op het frame zoals afgebeeld.



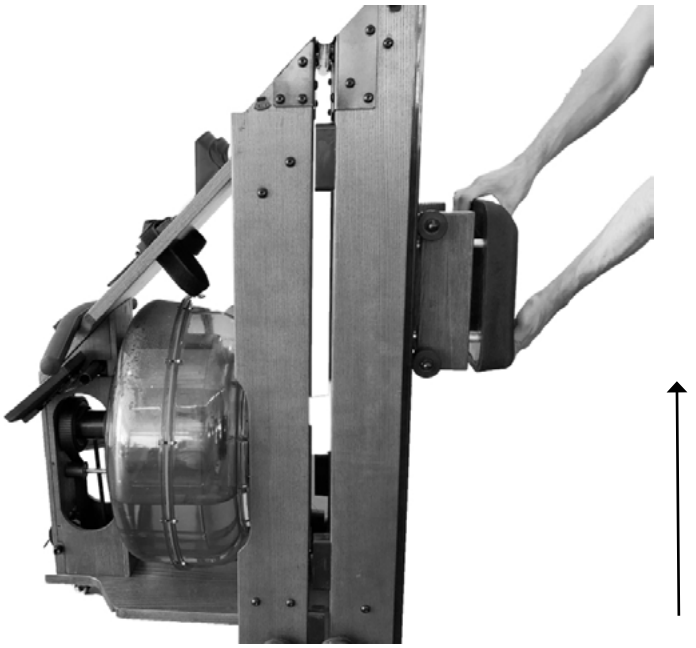
Stap 18

Bevestig de snelvergrendeling (36-L), (36-R) op het frame met de verzonken kruiskopschroef (37).

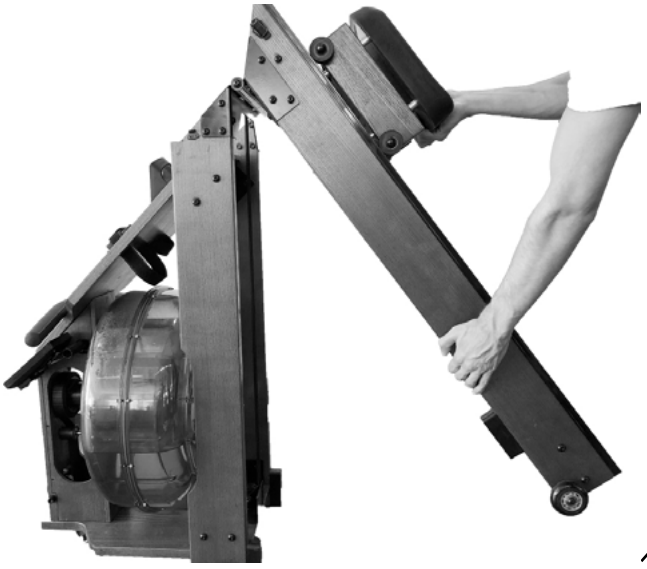


UITKLAPPEN

Bewaar het toestel op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen en op een plaats die weinig wordt gebruikt. Zorg ervoor dat het toestel veilig is geplaatst en niet op huisdieren of kinderen kan vallen.

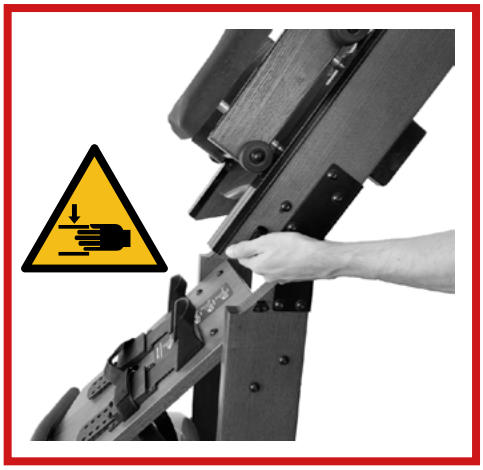


Schuif en houd de zitting omhoog om te voorkomen dat de zitting bij het openen naar voren kantelt.



Pak de zijkant van de zitrail vast en trek deze naar je toe om het toestel te openen.

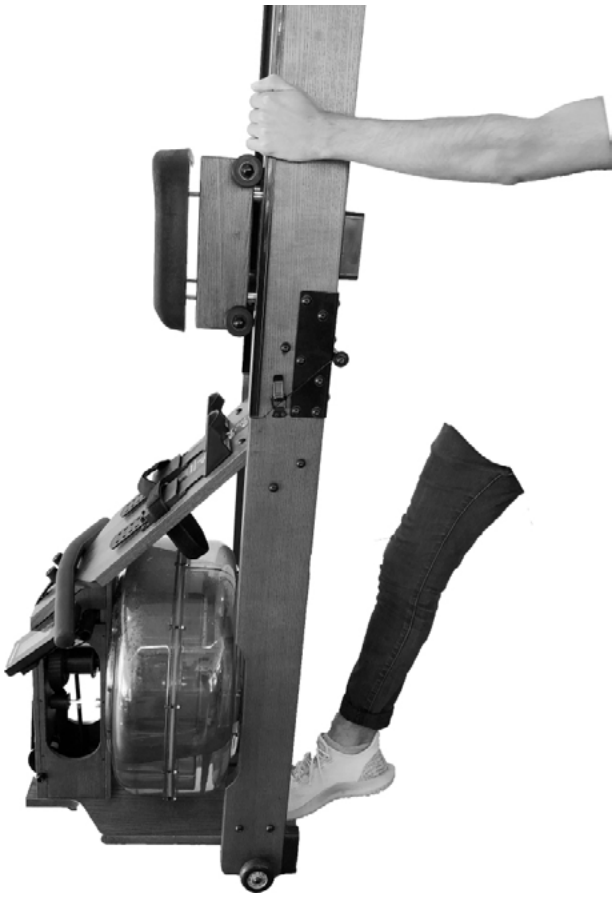
NL



LET OP: Houd je vingers of andere delen van je lichaam niet tussen de aangrenzende onderdelen. Er bestaat gevaar voor verplettering!

Sluit de spanvergrendeling om de looprail te stabiliseren!

Let op: Er is slechts aan één kant een spanvergrendeling maar dat is voldoende om het apparaat te zekeren. De stabiliteit wordt gegeven door een correcte plaatsing op een vlakke ondergrond.

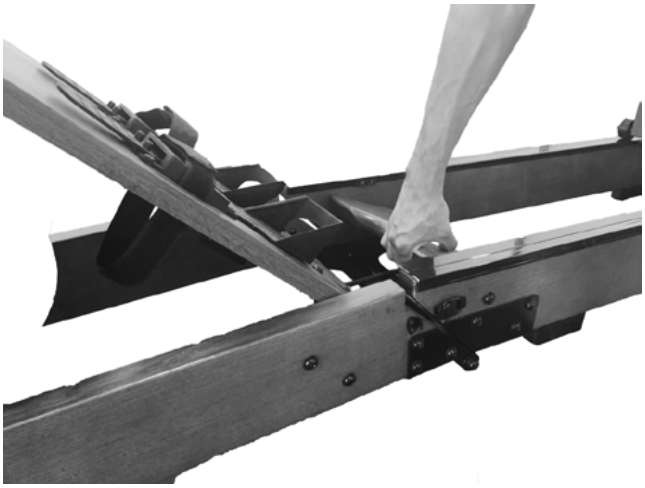


Houd het toestel vast en kantel het in jouw richting door één voet tegen de onderkant van het toestel te drukken en het bovenste deel naar je toe te trekken. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om schade of letsel te voorkomen.

OPKLAPPEN

Open de spanvergrendeling.

Schuif de zitting naar achteren om te voorkomen dat deze de grond raakt bij het inklappen.



Pak het toestel bij de middelste balk vast en trek het naar boven.

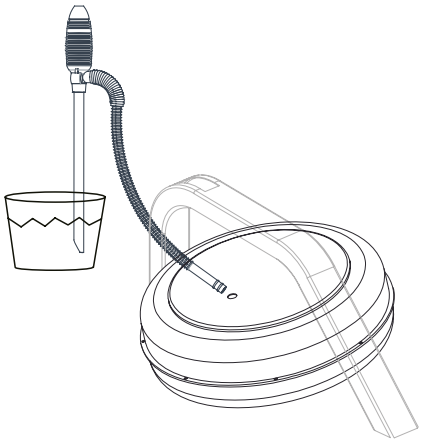
NL

WATERRESERVOIR VULLEN/LEDIGEN

DE WEERSTAND INSTELLEN

De weerstand van de roeimachine kan worden aangepast via de capaciteit van het waterreservoir. Volg hiervoor de onderstaande instructies:

MAX: De maximale capaciteit biedt de grootste weerstand.



VULLEN

1. Open de afsluitdop die zich op het waterreservoir bevindt.
2. Houd de zuigmond (buis onder de pomp) in een eerder gevuld waterreservoir of waterbron. Houd de vulmond (buis aan de zijkant van de pomp) in de opening van het waterreservoir van je roeimachine.
3. Afhankelijk van het type pomp (elektrisch/handmatig) druk je op de startknop (elektrisch) of druk je met de hand (handmatig) meerdere keren op de balg van een handpomp (flexibel kopstuk) om het water naar het waterreservoir te transporteren. Plaats na het vullen de afsluitdop terug in de opening van het waterreservoir.

LET OP: De hoeveelheid water mag de opgegeven niveau-indicator niet overschrijden. (Er is geen aansprakelijkheid voor waterschade, defecte apparatuur of dergelijke bij verkeerde vulling). Op het waterreservoir staat een lijn die de optimale capaciteit aangeeft.

LEDIGEN

Het ledigen gebeurt omgekeerd via de vulopening van het waterreservoir.

Hierbij wordt de zuigmond in het waterreservoir gehouden. De vulopening is gericht op een opvangbak of geschikte afvoer. Druk op de startknop (elektrisch) of de balg van de handpomp (handmatig) om het waterreservoir te ledigen. Zorg ervoor dat het water in een voldoende grote opvangbak of speciaal voorziene afvoer wordt geleid!

Aan het begin van je trainingsprogramma moet je het weerstandsniveau en de snelheid kiezen die bij je behoeften passen. Vergeet niet om langzaam en gemakkelijk te beginnen en vervolgens naar het gewenste fitnessniveau te werken.

PRODUCTAANSPRAKELIJKHEID

De frequentie van de wateruitwisseling is afhankelijk van de frequentie van het gebruik en de omgeving van de opstellingsplaats. Na ongeveer een half jaar of als er tekenen van verkleuring van het water zijn of algen of bacteriën voorkomen, moet het water worden ververst! (OPMERKING: gebruik gedistilleerd water!) Laat het water weglopen als je het toestel gedurende lange tijd niet gebruikt. Plaats de tank niet in direct zonlicht: dit voorkomt dat het water met grotere regelmaat moet worden vervangen. Breng de handgrepen na elk gebruik terug in de oorspronkelijke positie. Dit verlengt de levensduur van de elastische band.

Waterzuiveringstabletten:

De waterzuiveringstabletten zijn geschikt voor het reinigen en schoonhouden van het water.
Er moet een tablet worden gebruikt voor 20-25 liter water en goed worden geroerd. Plaats elke 2-3 maanden een tablet in het waterreservoir.
De chloortablet bevat 167 mg natriumdichloorisocyanuraat, Permanent contact met metalen moet worden vermeden. De chloortabletten zijn niet inbegrepen in het geleverde pakket.

NL

INSTELLINGEN

INSTELLINGEN VAN DE SPANNINGSKNOP

Je kunt de spanning voor verschillende weerstandsniveaus instellen zoals hieronder:

Aan het begin van je trainingsprogramma moet je het weerstandsniveau en de snelheid kiezen die bij je behoeften passen. Vergeet niet om langzaam en gemakkelijk te beginnen en vervolgens naar het gewenste fitnessniveau te werken.

TWEEKAMERSYSTEEM

De weerstand van het waterreservoir is gebaseerd op een tweekamersysteem waarin het water tussen de actieve en passieve kamers wordt verplaatst. Dit maakt het mogelijk om een natuurlijke waterweerstand te simuleren en door met een draai aan een knop te variëren van een lichte training tot competitieve omstandigheden.

HANDLEIDING CONSOLE

TOETSENFUNCTIES

KLEUR: Druk in de stand-by modus op deze toets om de lampkleuren te selecteren (C 0~C 7) Druk op deze toets om te bevestigen en terug te keren naar de stand-by modus;

HERSTEL: Dit is de hartslag hersteltoets. Nadat de gebruiker een bepaalde tijd heeft getraind, drukt u op deze toets en telt u één minuut af. Wanneer de tijd voorbij is, zal het beeldscherm de fysieke conditie van de gebruiker evalueren van F1 tot F6;

MODUS: In stand-by modus, indrukken om naar de PROGRAMMA modus te gaan. Gedurende 3 seconden ingedrukt houden om terug te keren naar de stand-by modus;

VERLAGEN: Verlaag de waarde van elke functie (tijd/calorie/afstand/doelhartslag);

VERHOGEN: Verhoog de waarde van elke functie (tijd/calorie/afstand/doelhartslag);

LICHT: Druk kort op deze toets om het licht aan en uit te zetten.

GEBRUIKSAANWIJZING

1. Nadat de stroomtoevoer is aangesloten, start het beeldscherm op: het volledige beeldscherm verschijnt, de buzzer klinkt en vervolgens worden het bluetooth-nummer en het softwareversienummer getoond. Na 1 seconde gaat het beeldscherm in de stand-by modus;
2. In de stand-by modus kan de gebruiker direct aan de trekstang trekken en beginnen met trainen;
3. Druk in de stand-by modus op “ ” om naar de PROGRAMMA modus te gaan. U kunt doeltijd/ doelcalorie/doelafstand/ doelhartslag instellen;
4. Druk gedurende 3 seconden op “ ” om het beeldscherm in stand-by modus te schakelen;
5. Druk op “ ” om de verlichting uit te schakelen, druk op “ ” om de verlichting weer in te schakelen.

NL

WEERGAVE FUNCTIEGEGEVENS

Item	Weergave	Weergavebereik	Instelbereik	Geheu-gen	Nulin-stelling	Beschrijving
1	TIJD	0:00~99:59	0:00~99:00 ±1	Ja	Ja	Wanneer de tijd is afgeteld tot 0, klinkt er een geluidssignaal en keert u terug naar het stand-by scherm.
2	SPM	0~15~999	Nee	Nee	Ja	- Signaalsensor, waarden worden na 3 sec. weergegeven; - Wanneer er geen signaal is, wordt na 4 sec. nul weergegeven.
3	WATT	0~999	Nee	Nee	Ja	- Signaalsensor, waarden worden na 3 sec. weergegeven; - Wanneer er geen signaal is, wordt na 4 sec. nul weergegeven.
4	AFSTAND	0.00~99.99 KM	Nee	Ja	Ja	Afgelegde afstand
5	CALORIEN	0~9999 CAL	Nee	Ja	Ja	Verbrande calorieën
6	PULS	P, 30~220	0-->30~220	Ja	Ja	
7	HART SYMBOOL	ON/OFF sparkling	Nee	Nee	Nee	- Knippert wanneer het hartslagsignaal wordt ontvangen; - Geen weergave wanneer geen hartslagsignaal wordt ontvangen.
8	GRAAF	0~9999	Nee	Nee	Nee	Aantal roeislagen
9	/500 m		Nee	Nee	Nee	De tijd nodig voor 500 meter

FUNCTIEBESCHRIJVING

1. Hartslag hersteltijd

Druk op de toets "♥" om de hartslag herstelfunctie te starten. De testtijd wordt afgeteld van 1 minuut tot 0:00; het hartslagsymbool blijft knipperen totdat 0 is bereikt. Zorg gedurende de testtijd voor een goed contact met de hartslagsensor zodat het hartslagsymbool blijft knipperen. Na de test evalueert het beeldscherm het herstel van de hartslag van de gebruiker van F1 tot F6.

Hartslag hersteltijd	Evaluatie van de hartslag hersteltijd van de gebruiker	Hartslag verschil (Voor en Na de Test)
F1	Perfect	Gemiddeld 50
F2	Goed	40-49
F3	Normaal	30-39
F4	Aanvaardbaar	20-29
F5	Meer training nodig	10-19
F6	Gebrek aan training	10 hieronder

2. Bluetooth hartslagfunctie

Vóór het sporten schakelt de gebruiker de Bluetooth hartslagsensor in. Wanneer deze correct wordt gedragen, worden de gemeten gegevens weergegeven;

3. Bluetooth APP-functie

In stand-by modus kunt u de Bluetooth APP verbinden. Activeer Bluetooth op de telefoon en open de bijbehorende APP (Kinomap) om verbinding te maken.

4. Kleurweergave functie

Druk in stand-by modus kort op " ", om de kleur van het beeldscherm te kiezen. Standaard is C 0 ingesteld: Een van de 7 kleuren wordt automatisch geselecteerd op basis van WATT. Druk lang op " " om de kleurweergave functie te verlaten.

C 0: De kleur van het beeldscherm is afhankelijk van WATT:

Blauw : 1-100
Aqua :101-150
Groente : 151-200
Geel : 201-250
Oranje : 251-300
Rood : 301-350
Magenta/Ultraviolet : 351+%

C 1: Blauw
C 2: Aqua
C 3: Groente
C 4: Geel
C 5: Oranje
C 6: Rood
C 7: Magenta/Ultraviolet

Automatisch opstarten en uitschakelen: Wanneer de gebruiker begint te roeien of op de start/stop toets drukt, start het beeldscherm automatisch op. Als het toestel gedurende 4 minuten niet gebruikt wordt, schakelt het beeldscherm automatisch over naar de stand-by modus.

Opmerking:

1. Voor de inwerkingstelling moet de netadapter met de kabel worden verbonden. Deze bevindt zich bij de watertank aan de binnenkant van het frame. **(Uitgangswaarden 12V, 3A)**
2. Houd het beeldscherm vochtvrij.

NL

APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de app's downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of je kunt ze zoeken in de store. Voorwaarde voor mobiel apparaat: Android 5.0 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 8.0 of hoger.

Probeer Kinomap nu 7 dagen gratis of kies voor de GRATIS iConsole-app!

Android | Kinomap | iOS

Opmerkingen over het gebruik van de app:

De apps die worden getoond zijn geen eigendom van SPORTSTECH. We verwerpen uitdrukkelijk alle aansprakelijkheid voor software van derden en zijn niet verantwoordelijk voor hun inhoud, codes of voor verlies of schade die uit het gebruik ervan voortvloeit. Als je bronnen van derden gebruikt, ben je onderworpen aan hun voorwaarden en licenties en word je niet langer beschermd door ons privacybeleid of onze veiligheidsmaatregelen.

Vergeet niet om de Bluetooth-functie op je apparaat in te schakelen.

De QR-code aan het begin van de handleiding leidt je naar verschillende YouTube-tutorials. Daar krijg je meer informatie over de app en het apparaat.

Android | iConsole | iOS

STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.

2 SCHOUDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.

3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.

4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.

5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

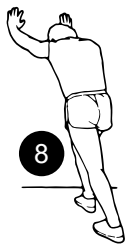
Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.

6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.

7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.

NL

OEFENINSTRUCTIES

Roeien is een zeer effectieve vorm van lichaamsbeweging en biedt verschillende voordelen:

1. Het verbetert de algemene conditie en versterkt het hart en de bloedsomloop.
2. Het versterkt en vormt desgewenst alle belangrijke spiergroepen: rug, taille, armen, schouders, heupen en benen.
3. Samen met aangepaste dieetplannen kan het je helpen een goed lichaamsgewicht te bereiken of te behouden.

JE TRAINING PLANNEN: BELANGRIJKE GEZONDHEIDSINFORMATIE

Roeien is een inspannende sport:

- **Overbelast jezelf of anderen nooit op het trainingsapparaat!**
- **Vraag zo nodig medisch advies voordat je gaat sporten.**
- **Let tijdens de training op je hartslag.**

Plan je TRAININGSTIJDEN volgens de volgende richtlijnen:

- Begin met een korte trainingssessie op een laag intensiteitsniveau (lage weerstand). Voor de eerste trainingssessies kan 5 minuten voldoende zijn. Na enkele weken of maanden training is een trainingsduur van 15 tot 20 minuten mogelijk. Probeer dit echter niet te snel te bereiken.
- Verhoog eerder de trainingsduur dan het intensiteitsniveau. Verhoog het intensiteitsniveau alleen als je 15 minuten roeien op het huidige niveau zonder problemen kunt uitvoeren.
- Doe je training maar om de twee of drie dagen. Geef je lichaam de tijd om tussen de trainingen te herstellen. Verdeel je trainingssessies zo gelijkmatig mogelijk.

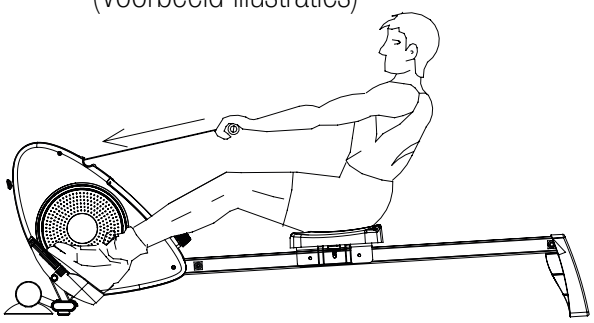
TRAININGSDOELEN

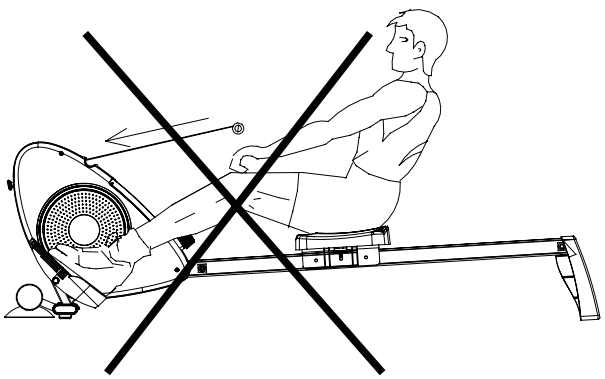
Pas je roeisnelheid altijd aan je comfortniveau en je streefhartslag aan.

- DUURTRAINING / CALORIEËN VERBRANDEN
  Begin en eindig je training met een laag intensiteitsniveau tijdens de warming-up en de cooling-down. Voer je training uit op een tamelijk LAAG intensiteitsniveau.
- KRACHTTRAINING / SPIEROPBOUW
  Begin en eindig je krachttraining ook met geringe inspanning tijdens de warming-up en de cooling-down. Doe je krachttraining op HOGERE intensiteitsniveaus.

ALGEMENE OPMERKING

Let op: houd de greepstang altijd stevig vast. Laat het touw niet automatisch intrekken.
(Voorbeeld illustraties)





ROEISTIJLEN

Normale roeistijl

1. Neem plaats en maak je voeten met de riemen aan de pedalen vast. Neem de greepstang.
2. Neem de startpositie aan en leun voorover met gestrekte armen en gebogen knieën (afb. 1).
3. Duw jezelf naar achteren en strek tegelijk je rug en benen (afb. 2).
4. Ga door met deze beweging tot je iets naar achteren leunt. Breng je armen naar je zij (afb. 3).
5. Keer dan terug naar positie 2 en herhaal de opeenvolging van bewegingen.

Fig. 1 **Fig. 2** **Fig. 3**

Roeien met de armen alleen

Deze oefening is vooral geschikt om spieren op te bouwen in de armen, schouders, rug en buik.

- Ga zitten zoals in afb. 4 met je benen recht, leun voorover en grijp de greepstang vast.
- Leun geleidelijk en beheerst achterover tot net voorbij de kaarsrechte positie. Trek de greepstang verder naar je borst.
- Keer terug naar de beginpositie en herhaal de volgorde van de bewegingen.

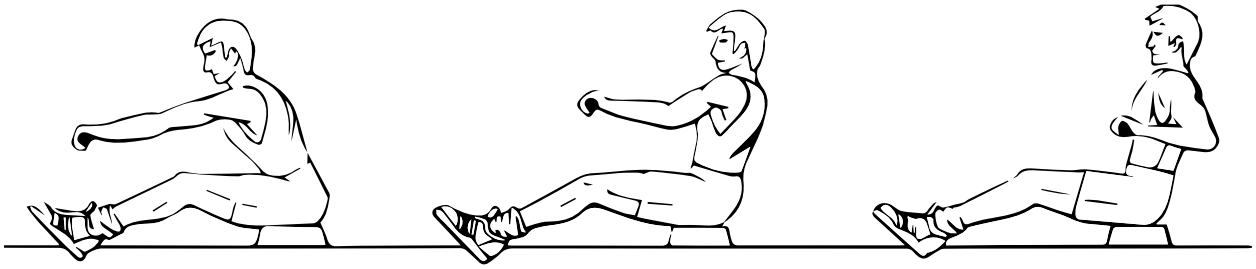


Fig. 4 **Fig. 5** **Fig. 6**

Roeien met de benen alleen

Deze oefening is vooral geschikt om spieren in de benen en de rug op te bouwen.

- Buig met rechte rug en gestrekte armen, je benen tot aan de greepstang (afb. 7).
- Duw je lichaam met je benen naar achteren terwijl je je armen en rug recht houdt.

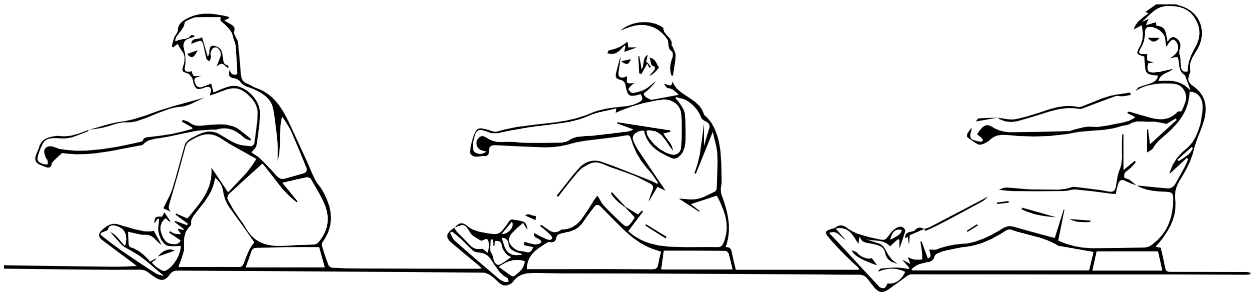


Fig. 7 **Fig. 8** **Fig. 9**

NL

AFKOELEN

In dit stadium moeten je cardiovasculaire systeem en spieren weer ontspannen. Dit is een herhaling van de opwarmfase. Verlaag eerst je tempo en ga ongeveer 5 minuten in dit lage tempo verder voordat je van het toestel stapt. De stretchoefeningen moeten nu worden herhaald, maar vergeet niet om je spieren niet te forceren. Naarmate je conditie verbetert, moet je langer en harder trainen. Het is raadzaam om minimaal drie keer per week te trainen en, indien mogelijk, je training gelijkmatig over de week te verdelen.

VERWIJDERING

Beste klant,

Je bent als eindgebruiker wettelijk verplicht om gebruikte elektrische en elektronische apparaten en batterijen en accu's gescheiden van het huisvuil af te voeren. We willen het je zo makkelijk mogelijk maken. Neem daarom de aanwijzingen op deze pagina en aan de achterkant in acht.

Informatie over EU-richtlijn 2012/19/EU (in Duitsland ten uitvoer gelegd in de wet elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG); de tenuitvoerlegging kan elders anders zijn)

We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparaten erop dat oude elektrische apparaten gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak, dat op gebruikte elektrische en elektronische apparaten wordt weergegeven, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling is verplicht.

B. Informatie over de verwijdering en symbolen voor een elektrisch apparaat op basis van EU-richtlijn 2006/66/EU (in Duitsland in overeenstemming met de batterijwet (BattG); de implementatie kan elders anders zijn)

Gebruikte batterijen en accu's mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Als eindgebruiker ben je wettelijk verplicht gebruikte batterijen in te leveren. Het teken met de doorgestreepte vuilnisbak betekent dat je gebruikte batterijen niet bij het huisvuil mag gooien.

Maak hiervoor gebruik van de officiële inzamelpunten, zoals de inzamelpunten van openbare afvalverwerkers. Je kunt gebruikte batterijen ook inleveren bij winkels, op voorwaarde dat ze batterijen verkopen. Als het symbool Cd, Hg of Pb wordt weergegeven onder het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak, is dit een indicatie dat de batterij cadmium, kwik of lood bevat. Dit zijn giftige zware metalen die niet alleen een aanzienlijk risico vormen voor het milieu, maar ook voor de gezondheid van de mens.

Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

CONFORMITEIT

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding GmbH dat het type WRX1000 radioapparatuur voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: https://service.innovamaxx.de/wrx1000_conformity

NL

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany

+49 30 23 59 600

www.sportstech.de